

Утверждено:

Директор муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения

«Бядинская основная

общеобразовательная школа»



/Водоватова Д.В./

от «

»

2020 г.

**10-дневное меню горячих школьных завтраков и обедов
для детей и подростков МБОУ «Бядинская основная
общеобразовательная школа»
в возрастной категории от 7 до 10 и от 11 до 18 лет
на 2021-2020 учебный год**

Неделя первая			
День 1 (понедельник)	Наименование блюда	Возраст детей, лет	
		7-10	11-18
		Выход блюда, гр., мл	
Завтрак	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	200	250
	Лепешка якутская	30	60
	Яйцо вареное	40	40
	Молоко ультрапастеризованное или кипяченое	200	200
	Фрукты свежие (банан)	100	100
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	150
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	300
	Рис припущенный	150	200
	Фрикадельки мясные	80	100
	Витаминизированный напиток из плодов местных ягод (брусника)	200	200
	Хлеб пшеничный	30	40
	Печенье витаминизированное с добавлением местных ягод (брусника, голубика, черная смородина, шиповник)	30	30

Технологические карты:

Завтрак: №

Обед: №

Неделя первая			
День 2 (вторник)	Наименование блюда	Возраст детей, лет	
		7-10	11-18
		Выход блюда, гр., мл	
Завтрак	Омлет натуральный (с морковью)	120	150
	Бутерброд с сыром	30	30
	Молоко ультрапастеризованное или кипяченое	200	200
	Фрукты свежие (яблоко)	100	100
Обед	Винегрет овощной с растительным маслом	100	150
	Борщ сибирский	250	300
	Макароны отварные	150	200
	Котлеты рубленые из курицы, запеченные в молочном соусе	100	120
	Компот из смеси сухофруктов	200	200
	Хлеб пшеничный	30	40
	Печенье витаминизированное с добавлением местных ягод (брусника, голубика, черная смородина, шиповник)	30	30

Технологические карты:

Завтрак: №

Обед: №

Неделя первая			
День 4 (четверг)	Наименование блюда	Возраст детей, лет	
		7-10	11-18
		Выход блюда, гр., мл	
Завтрак	Каша «Дружба»	200	250
	Лепешка якутская	40	40
	Молоко ультрапастеризованное или кипяченое	200	200
	фруктовый салат	110	110
Обед	Салат из свеклы отварной и яблок, заправленным растительным маслом	100	150
	Суп с мясными фрикадельками	250	300
	каша гречневая рассыпчатая	150	180
	Гуляш из отварного мяса в томатно-сметанном соусе	80	100
	Лепешка якутская	30	60
	Печенье витаминизированное с добавлением местных ягод (брусника, голубика, черная смородина, шиповник)	30	30

Технологические карты:

Завтрак: №

Обед: №

Неделя первая			
День 3 (среда)	Наименование блюда	Возраст детей, лет	
		7-10	11-18
		Выход блюда, гр., мл	
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	200	250
	Пирог открытый сладкий	50	50
	Молоко ультрапастеризованное или кипяченое	200	200
	Фрукты свежие (груша)	100	100
Обед	Салат из капусты белокочанной с морковью и растительным маслом	100	150
	Суп рыбный из натуральной рыбы	250	300
	Пюре картофельное	150	180
	Мясо отварное	80	100
	Кисель детский витаминизированный	200	200
	Хлеб пшеничный	30	40
	Печенье витаминизированное с добавлением местных ягод (брусника, голубика, черная смородина, шиповник)	30	30

Технологические карты:

Завтрак: №

Обед: №

Неделя первая			
День 10 (четверг)	Наименование блюда	Возраст детей, лет	
		7-10	11-18
		Выход блюда, гр., мл	
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	200	250
	Булочка с орехами	50	50
	Кисломолочный напиток (йогурт)	100	150
	Молоко ультрапастеризованное или кипяченое	200	200
	Фрукты свежие (яблоко)	100	100
Обед	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	100	150
	Суп из овощей	250	300
	Пюре картофельное	150	180
	Мясо отварное	80	100
	Витаминизированный напиток из плодов местных ягод (брусника)	200	200
	Хлеб пшеничный	30	40
	Печенье витаминизированное с добавлением местных ягод (брусника, голубика, черная смородина, шиповник)	30	30

Технологические карты:

Завтрак: №

Обед: №

Неделя первая			
День 9 (среда)	Наименование блюда	Возраст детей, лет	
		7-10	11-18
		Выход блюда, гр., мл	
Завтрак	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	200	250
	Пирог открытый сладкий	50	50
	Яйцо вареное	40	40
	Молоко ультрапастеризованное или кипяченое	200	200
	Фрукты свежие (банан)	100	100
Обед	Винегрет овощной с растительным маслом	100	150
	Суп с мясными фрикадельками	250	300
	Макароны отварные	150	200
	Рыба припущенная	80	100
	Соус молочный	30	30
	Кисель детский витаминизированный	200	200
	Хлеб пшеничный	30	40
	Печенье витаминизированное с добавлением местных ягод (брусника, голубика, черная смородина, шиповник)	30	30

Технологические карты:

Завтрак: №

Обед: №

Неделя первая			
День 8 (вторник)	Наименование блюда	Возраст детей, лет	
		7-10	11-18
		Выход блюда, гр., мл	
Завтрак	Каша «Дружба»	200	250
	Лепешка якутская	30	60
	Молоко ультрапастеризованное или кипяченое	200	200
	Фруктовый салат	110	110
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	150
	Суп рыбный из натуральной рыбы	250	300
	Рис припущенный	150	200
	Фрикадельки мясные	80	100
	Компот из смеси сухофруктов	200	200
	Лепешка якутская	30	60
	Печенье витаминизированное с добавлением местных ягод (брусника, голубика, черная смородина, шиповник)	30	30

Технологические карты:

Завтрак: №

Обед: №

Неделя первая			
День 7 (понедельник)	Наименование блюда	Возраст детей, лет	
		7-10	11-18
		Выход блюда, гр., мл	
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	200	250
	Бутерброд с медом	40	40
	Молоко ультрапастеризованное или кипяченое	200	200
	Фрукты свежие (груша)	100	100
Обед	Салат из моркови и яблок	100	150
	Борщ сибирский	250	300
	Мясо тушеное с картошкой по домашнему	200	250
	Витаминизированный напиток из плодов местных ягод (брусника)	200	200
	Хлеб пшеничный	30	40
	Печенье витаминизированное с добавлением местных ягод (брусника, голубика, черная смородина, шиповник)	30	30

Технологические карты:

Завтрак: №

Обед: №

Неделя первая			
День 6 (суббота)	Наименование блюда	Возраст детей, лет	
		7-10	11-18
		Выход блюда, гр., мл	
Завтрак	Омлет натуральный с маслом	70	80
	Яйцо вареное	40	40
	Булочка с орехами	50	50
	Молоко ультрапастеризованное или кипяченое	200	200
	Фрукты свежие (яблоко)	100	100
Обед	Салат «Витаминный»	100	150
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	300
	Капуста тушеная	150	200
	Зразы рубленые	80	100
	Кисель детский витаминизированный	200	200
	Хлеб пшеничный	30	40
	Печенье витаминизированное с добавлением местных ягод (брусника, голубика, черная смородина, шиповник)	30	30

Технологические карты:

Завтрак: №

Обед: №

Неделя первая			
День 5 (пятница)	Наименование блюда	Возраст детей, лет	
		7-10	11-18
		Выход блюда, гр., мл	
Завтрак	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	200	250
	Кисломолочный напиток (йогурт)	200	200
	Бутерброд с маслом	40	40
	Молоко ультрапастеризованное или кипяченое	200	200
	Фрукты свежие (банан)	110	110
Обед	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	100	150
	Суп из овощей	250	300
	Плов из курицы	230	250
	Витаминизированный напиток из плодов местных ягод (брусника)	200	200
	Компот из смеси сухофруктов	200	200
	Хлеб пшеничный	30	40
	Пирожок печеный с капустой	80	80

Технологические карты:

Завтрак: №

Обед: №