



Утверждаю:

Директор МБОУ «Белогорская ООШ»
Е.Г.Кузнецова

« 8 » 08 2022

МЕНЮ НА 10 ДНЕЙ (ЗАВТРАКИ) ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 кл ,5-9кл МБОУ «БЕЛОГОРСКАЯ ООШ»

Весенне-летний сезон

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда 1-4 кл	Вес блюда 5-9 кл.	№ рецептуры
	<i>Неделя 1 День 1</i>			
	<i>Завтрак</i>			
	Сыр твердый	15	15	54-1з-2020
	Каша вязкая молочная кукурузная			54-2к-2020
		200	250	
	крупка кукуруза	57	71,25	
	молоко	100	100	
	сахар	3	5	
	вода	65	65	
	масло сливочное	10	10	
	Чай с сахаром витаминизированный	200	200	54-2гн-2020
	Чай	1	1	
	Сахар	7	7	
	Хлеб пшеничный	15	45	пром.
	Хлеб ржано-пшеничный			пром.
		15	30	
	Яблоко	100		пром.
2 завтрак (ОВЗ)	Сок фруктовый	200	200	пром.
	<i>Неделя 1 День 2</i>			
	<i>Завтрак</i>			
	Картофельное пюре	150	250	54-11Г-2020
	Картофель	85,7	102,85	
	Молоко	12	16	
	Масло сливочное	3,4	4,55	
	Котлеты из курицы	75	100	54-3гн2020
	Куриная грудка	56	70	

	молоко	12,9	16,13	
	хлеб пшеничный	9,3	11,63	
	масло подсолнечное	2,1	2,63	
	соль	0,2	0,2	
	вода	8,5	8,5	
	Соус красный основной	35	35	54-3соус-2020
	томатное пюре	7	7	
	морковь	3,5	3,5	
	лук репчатый	1,5	1,5	
	мука пшеничная высший сорт	3	3	
	масло сливочное	3	3	
	сахар-песок	2,5	2,5	
	петрушка (корень)	2,3	2,3	
	лавровый лист	0,02	0,02	
	соль поваренная йодированная	0,03	0,03	
	бульон	100	100	
	Чай с лимоном и сахаром	200	200	54-3ГН-2020
	лимон	7,5	7,5	
	чай черный байховый	1	1	
	сахар-песок	7	7	
	вода	195	195	
	Хлеб пшеничный	30	45	пром.
	Хлеб ржано-пшеничный	15	30	пром.
	Йогурт	100		пром.
2 завтрак (ОВЗ)	Банан	200	200	пром.
	<i>Неделя 1 День 3</i>			
	<i>Завтрак</i>			
	Запеканка из творога	150		54-1т-2020
	творог	139.5		
	крупа манная	9.7		
	сахар-песок	9.0		
	сметана	5.2		
	сухари панировочные	5.2		
	яйцо куриное	4.4		
	масло сливочное	5.2		
	соль поваренная йодированная	0.4		
	ванилин	0.01		
	вода	36		
	Джем из абрикосов	20		пром.
	Чай с сахаром	200	200	54-2ГН-2020
	Огурец в нарезке		100	

Плов с курицей	54-12М-2020	250		
Куринная грудка		150,7		
Крупа рисовая		56,6		
Томат-паста		6,7		
Лук		10,5		
Морковь		16,7		
Масло растительное		8,4		
Яблоко		100		пром.
Хлеб пшеничный		30		пром.
Хлеб ржано-пшеничный		15		пром.
Сок фруктовый		200		
Неделя 1 день 4				
Завтрак				
Картофельное пюре	54-11Т-2020	180	150	
Картофель		205,7	171,4	
Молоко		32	24	
Масло сливочное		9,1	6,8	
Рыба, запеченная в сметанном соусе	54-9Р-2020	100	80	
Минтай (филе)		99	82,8	
Сметана		56,4	47	
Сыр полутвердый		6,6	5,5	
Масло подсолнечное		85,2	7,1	
Масло сливочное		7,34	4,7	
Мука пшеничная высшего сорта		5,28	4,4	
Соль поваренная йодированная		0,3	0,3	
вода	54-3ГН-2020	14,4	12	
Чай с лимоном и сахаром		200	200	
Лимон		7,5	7,5	
чай черный байховый		1	1	
сахар-песок		7	7	
вода		195	195	
Хлеб ржано-пшеничный		30	15	пром.
Хлеб пшеничный		45	15	пром.
Йогурт питьевой		200	150	
Завтрак				
Неделя 1 день 5				
Завтрак				
Овощи в нарезке(помидор)		100	60	
54-3З-2020				

200	150	Каша гречневая рассыпчатая	54-4r-2020
92	69	крупя гречневая	
9,06	6,8	масло сливочное	
0,5	0,5	соль поваренная йодированная	
136	102	вода	
100	75	Котлеты из говядины	54-4m-2020
86	64,5	говядина 1 категории	
23,06	17,3	молоко	
19,06	14,3	хлеб пшеничный	
11,06	8,3	сахари панировочные	
7,06	5,3	масло сливочное	
0,2	0,2	соль поваренная йодированная	
30	30	Соус молочный натуральный	54-5cоyc-2020
30	30	молоко	
4	4	мука пшеничная высшего сорта	
4	4	масло сливочное	
0,3	0,3	соль поваренная йодированная	
200	200	Чай с сахаром	54-2rH-2020
45	15	Хлеб пшеничный	пром.
30	15	Хлеб ржано-пшеничный	пром.
100	100	яблоко	пром.
200	200	Сок яблочный	пром.
Неделя 2 день 1			
Завтрак			
250	200	Каша молочная вязкая пшеничная	54-6k-2020
60	50	крупя пшеничная	
124,8	104	молоко	
12	10	масло сливочное	
4	3	сахар-песок	
1	1	соль поваренная йодированная	
62,4	52	вода	
200	200	Какао с молоком	54-21rH-2020
5	5	Какао	
130	130	Молоко	
7	7	Сахар-песок	
45	15	Хлеб пшеничный	пром.
30	15	Хлеб ржано-пшеничный	пром.
120	120	Банан	пром.
200	200	Сок фруктовый	пром.
200		Яблоко	пром.
(ОВЗ)			
2 завтрак			
(ОВЗ)			

Неделя 2 день 2		Завтрак	
	60	100	54-3з-2020
Овощи в нарезке (помидоры)	150	200	54-1г-2020
Макаронные изделия отварные	51	68	
масло сливочное	6,8	9,06	
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	
Курица тушеная с морковью	100	100	54-25м-2020
куриная грудка (филе)	59,5	59,5	
морковь	22,7	22,7	
лук репчатый	10,3	10,3	
сметана	9,1	9,1	
мука пшеничная высшего сорта	2,7	2,7	
масло сливочное	1,8	1,8	
масло подсолнечное	2,7	2,7	
соль поваренная йодированная	0,7	0,7	
вода	40	40	
Чай с лимоном и сахаром	200	200	54-3гн-2020
лимон	7,5	7,5	
чай черный байховый	1	1	
сахар-песок	7	7	
вода	195	195	
Хлеб пшеничный	45	45	пром.
Хлеб ржано-пшеничный	25	25	пром.
Яблоко	100		пром.
Ряженка	180	200	пром.
Завтрак			
Неделя 2 день 3			
Овощи в нарезке (огурцы)	60	100	54-2з-2020
Рис отварной	150	200	54-6г-2020
крупя рисовая	54	72	
масло сливочное	6,8	9,06	
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	
вода	324	432	
Котлеты из говядины	75	100	54-4м-2020
говядина 1 категории	72,9	97,2	
молоко	17,3	23,06	
хлеб пшеничный	14,3	19,06	
сахари панировочные	8,3	10,3	

	масло сливочное	5,3	7,06	
	соль поваренная йодированная	0,2	0,2	
	мука пшеничная высший сорт	8	8	
	масло сливочное	5	5	
	соль поваренная йодированная	0,3	0,3	
	Соус молочный натуральный	30	30	54-5соус-2020
	молоко	30	30	
	мука пшеничная высший сорт	4	4	
	масло сливочное	4	4	
	соль поваренная йодированная	0,3	0,3	
	Чай с сахаром	200	200	54-2гн-2020
	Чай	1	1	
	Сахар	7	7	
	Хлеб пшеничный	45	45	пром.
	Хлеб ржано-пшеничный	25	25	пром.
	яблоко	100		пром.
Завтрак (ОВЗ)	Напиток тыквенный	200		пром.
	Банан		200	пром.
	<u>Неделя 2 день 4</u>			
	<u>Завтрак</u>			
	Картофель отварной в молоке	150	200	54-10г-2020
	картофель	133,5	178	
	молоко	45	60	
	мука пшеничная высший сорт	7,5	10	
	масло подсолнечное	4,5	6	
	соль поваренная йодированная	0,5	0,5	
	Котлеты рыбные любительские	100	100	54-14р-2020
	минтай (филе)	75,7	67	
	морковь	27,2	21,8	
	лук репчатый	10	8	
	яйцо куриное	14,3	13	
	молоко	10	10	
	хлеб пшеничный	8	8	
	масло сливочное	3	3	
	соль поваренная йодированная	0,4	0,4	
	Масса полуфабриката:		120	
	Сахар	7	7	
	Кофейный напиток с молоком	200	200	54-23гн-2020
	Молоко	100	100	
	Коф.напиток	5	5	

	Сахар	7	7	
	Хлеб пшеничный	45	45	пром.
	Хлеб ржано-пшеничный	25	25	пром.
	яблоко	100		пром.
2завтрак (ОВЗ)	Кисло-молочный «Снежок»	180		пром.
	Яблоко		200	пром.
	<u>Неделя 2 день 5</u>			
	<u>Завтрак</u>			
	Запеканка из творога	150		54-1т-2020
	творог	139.5		
	крупа манная	9.7		
	сахар-песок	9.0		
	сметана	5.2		
	сухари панировочные	5.2		
	яйцо куриное	4.4		
	масло сливочное	5.2		
	соль поваренная йодированная	0.4		
	ванилин	0.01		
	вода	36		
	Джем фруктовый	20		пром.
	Чай с молоком и сахаром	200	200	54-4гн-2020
	Яблоко	100		пром.
	Каша гречневая рассыпчатая		200	54-5г-2020
	крупа гречневая		92	
	масло сливочное		9,06	
	соль поваренная йодированная		0,5	
	вода		136	
	Гуляш из говядины		100	54-2м-2020
	Мука пшеничная		3,2	
	Говядина		104,5	
	Томат паста		4,5	
	Лук		14,5	
	Масло сливочное		5,3	
	Хлеб пшеничный	45	45	пром.
	Хлеб ржано-пшеничный	25	25	пром.
2 завтрак (ОВЗ)	Сок фруктовый	200	200	пром.