

Утверждаю:
Директор МБОУ «Белогорская ООШ»

Кузнецова
Е.Г.Кузнецова



МЕНЮ

НА 10 ДНЕЙ (ЗАВТРАКИ)

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 кл ,5-9кл,овз

МБОУ «БЕЛОГОРСКАЯ ООШ»

Осенне -зимний сезон

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда 1-4 кл	Вес блюда 5-9 кл.	№ рецептуры
Неделя 1 День 1 Завтрак				
	Сыр твердый	15	15	54-1з-2020
	Каша вязкая молочная кукурузная			54-2к-2020
		200	250	
	крупа 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.
Неделя 1 День 2 Завтрак				
	Салат из отварной свеклы	80	100	54-3з-2020
	Макаронны отварные	150	200	54-1г-2020
	макаронны	51	68	
	Масло сливочное	3,4	4,55	
	Котлеты из курицы	90	100	54-3гн2020
	Куриная грудка	56	70	

	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.
2 завтрак :ОВЗ	Банан	200	200	пром.
Неделя 1 День 3 Завтрак				
	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
	Плов с курицей		250	54-12м-2020

	Куриная 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	45	пром.
	Хлеб ржано-пшеничный	15	30	пром.
Завтрак (ОВЗ)	Сок фруктовый	200		пром.
	Яблоко		200	пром.
Неделя 1 день 4 завтрак				
	Салат из белокочанной капусты	80	100	54-7з-2020
	Картофельное пюре	150	180	54-11г-2020
	Картофель	171,4	205,7	
	Молоко	24	32	
	Масло сливочное	6,8	9,1	
	Рыба, тушеная в томате с овощами	90	100	54-9р-2020
	минтай (филе)	88,46	98,29	
	сахар	2,3	2,6	
	томат	4	4,5	
	лук	15,7	17,4	
	морковь	28,16	31,3	
	Чай с лимоном и сахаром	200	200	54-2гн-2020
	лимон	7,5	7,5	
	чай черный байховый	1	1	
	сахар-песок	7	7	
	вода	195	195	
	Хлеб ржано -пшеничный	15	30	пром.
	Хлеб пшеничный	15	45	пром.
Завтрак (ОВЗ)	Йогурт питьевой	150	200	пром.
Неделя 1 день 5 Завтрак				
	Салат из моркови и яблок	80	100	54-3з-2020
	Каша гречневая рассыпчатая	150	200	54-4г-2020
	крупа гречневая	69	92	
	масло сливочное	6,8	9,06	
	соль поваренная йодированная	0,5	0,5	
	вода	102	136	
	Котлеты из говядины	90	100	54-4м-2020
	говядина 1 категории	64,5	86	

	говядина 1 категории	64,5	86	
	молоко	17,3	23,06	
	хлеб пшеничный	14,3	19,06	
	сухари панировочные	8,3	11,06	
	масло сливочное	5,3	7,06	
	соль поваренная йодированная	0,2	0,2	
	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
	Хлеб пшеничный	15	45	пром.
	Хлеб ржано-пшеничный	15	30	пром.
	яблоко	100		пром.
2завтрак ОВЗ	Сок фруктовый	200	200	пром.
Неделя 2 день 1 Завтрак				
	Сыр твердых сортов в нарезке	15	15	пром.
	Каша молочная вязкая пшенная	200	250	54-6к-2020
	крупа пшенная	50	60	
	молоко	104	124,8	
	масло сливочное	10	12	
	сахар-песок	3	4	
	соль поваренная йодированная	1	1	
	вода	52	62,4	
	Какао с молоком	200	200	54-21гн-2020
	Какао	5	5	
	Молоко	130	130	
	Сахар-песок	7	7	
	Хлеб пшеничный	15	45	пром.
	Хлеб ржано-пшеничный	15	30	пром.
	Банан	120		пром.
2завтрак ОВЗ	Сок фруктовый	200		пром.
	яблоко		200	ПРОМ.
Неделя 2 день 2 Завтрак				
	Макаронные изделия отварные	150	200	54-1г-2020
	макаронные изделия	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 высший сорт	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.
Завтрак ОВЗ	Ряженка	180	200	пром.
Неделя 2 день 3				
Завтрак				
	Салат из белокочанной капусты	80	100	54-7з-2020
	Рис отварной	150	200	54-6г-2020
	крупа рисовая	54	72	
	масло сливочное	6,8	9,06	
	соль поваренная йодированная	0,5	0,5	
	вода	324	432	
	Котлеты изкурицы	90	100	54-4м-2020
	грудка кур	72,9	97,2	
	молоко	17,3	23,06	
	хлеб пшеничный	14,3	19,06	
	сухари 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.
2 завтрак ОВЗ	Напиток тыквенный	200		пром.
	банан		200	пром.
Неделя 2 день 4 Завтрак				
	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.
Неделя 2 день 5 Завтрак				
	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		
	Чай с молоком и сахаром	200	200	54-4гн-2020
	Джем фруктовый	20	20	пром.
	Яблоко	100		пром.
	Каша гречневая рассыпчатая		200	54-5г-2020
	крупка 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 яблочный	200	200	пром.

Джем фруктовый** - допускается выдача иных фруктовых джемов; Овощи свежие в нарезке,
горошек зеленый*** - допускается выдача иных овощей