

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ "Ульканская средняя
общеобразовательная школа №2"
Е.П.Русанова/
» 2020 г.



**Примерное 10-ти дневное меню
в МОУ «Ульканская СОШ №2»
для горячих завтраков и обедов
обучающихся 1-4 классов**

Примерное 10 дневное меню

1 день

№	Наименование	Выход	Наименование	Выход
	Горячий завтрак :		Буфет :	
1	Каша молочная манная с/м	200/10	Бутерброд с маслом	15/60
2	Какао на молоке	200	Бутерброд с колбасой	50/60
3	Бутерброд с колбасой п/к	50/60	Бутерброд с сыром	35/60
4	Йогурт	115	Йогурт	115
	Итого:		Сок Фруктовый	200
			Молоко "Домик в деревне"	200
	Обед:		Бананы	200
1	Салат с капусты	100		
2	Рассольник со сметаной	250/10		
3	Котлета из говядины	75/50		
4	Макароны отварные	150		
5	Сок фруктовый	200		
6	Хлеб пшеничный	60		
	Итого:			

2 день

№	Наименование	Выход	Наименование	Выход
	Завтрак		Буфет	
1	Запеканка из творога с пов	150/25	Бутерброд с маслом	15/60
2	Чай с сахаром	200	Горячий бутерброд с сыром	35/60
3	Бутерброд с сыром	35/60	Бутерброд с колбасой	50/60
4	Яблоко	120	Йогурт	115
5			Сок фруктовый	200
	Итого:		Молоко " Домик в деревне"	200
	Обед:			
1	Кукуруза консерв.	40		
2	Суп карт с клецками	250		
3	Сосиски отварные	70		
4	Рис припущенный	150		
5	Чай с сахаром	200		
6	Хлеб ржано пшеничный	60		
	Итого:			

3 День

№	Наименование	Выход	Наименование	Выход
	Горячий завтрак :		Буфет:	
1	Салат из свеклы отварной	100	Бутерброд с маслом	15/60
2	Плов из говядины	250	Бутерброд горячий с сыром	35/60
3	Кисель из концентрата	200	Бутерброд с колбасой	50/60
3	Хлеб ржано-пшеничный	60		
4	Кекс столичный	75	Йогурт	115
	Итого:		Сок фруктовый	200
			Кекс столичный	75
	Обед:			
1	Щи из св капусты с/см	250/10		
2	Биточки из говядины с/м	100/5		
3	Каша гречневая	150		
4	Чай с сахаром	200		
5	Хлеб ржано-пшеничный	60		
	Итого:			

4 день

№	Наименование	Выход	Наименование	Выход
	Горячий завтрак :			
1	Салат с моркови	100	Бутерброд с маслом	15/60
2	Котлета рыбная с маслом	100/5	Бутерброд горячий с сыром	35/60
2	Картофельное пюре	150	Бутерброд с колбасой	50/60
3	Компот из конс .плодов	200	Вафли	100
4	Хлеб пшеничный	60	Яблоко	150
5	Вафли	50	Срк Фрутовый	200
6	Яблоко	150	Молоко "Домик в деревне"	200
	Обед :			
1	Борщ из св капус. со смет.	250		
2	Грудка куринная	100		
3	Макароны отварные	150		
4	Чай с сахаром	200		
5	Хлеб пшеничный	60		

5 день

№	Наименование	Выход	Наименование	Выход
Горячий завтрак :				
1	Огурец в нарезке	60	Бутерброд с маслом	15/60
2	Гуляш из говядины	75/50	Бутерброд горячий с сыром	35/60
2	Каша гречневая	150	Бутерброд с колбасой	50/60
3	Компот из сухофруктов	200	Печенье "Аппетитное "	75
4	Печенье " Аппетитное "	75	Сок фруктовый	200
5	Хлеб ржано- пшеничный	60	Молоко "Домик в деревне"	200
	Итого:		Бананы	200
Обед :				
1	Салат из морской капусты	100		
2	Суп карт вермишельевый	250		
3	Сосиски отварные	70		
4	Капуста тушенная	150		
6	Чай с сахаром	200		
7	Хлеб ржано-пшеничный	60		

6 День

№	Наименование	Выход	Наименование	Выход
Горячий завтрак :			Буфет:	
1	Каша молочная геркул.с/м	200/10	Бутерброд с сыром	35/60
2	Пирог песочный с повидлом	100	Бутерброд маслом	15/60
4	Кофейный напиток	200	Бутерброд с колбасой	50/60
5	Хлеб ржанно-пшеничный	60	Йогурт	115
6	Яблоко	150	Сок Фруктовый	200
7			Молоко	200
	Итого:		Печенье	100
			Яблоко	150
Обед:				
1	Салат из свеклы	100		
2	Суп овощной со смет.	250/10		
3	Зразы из говядины	70/5		
4	Макароны отварные	150		
5	Чай с сах с лимоном	200		
6	Хлеб ржано-пшеничный	60		
	Итого:			

7 день

№	Наименование	Выход	Наименование	Выход
	Завтрак:		Буфет:	
1	Винегрет овощной	100	Бутерброд с сыром	35/60
2	Биточки из говядины с соус	75/50	Бутерброд маслом	15/60
3	Каша гречневая	150	Бутерброд с колбасой	50/60
4	Компот из сухофр и шипов.	200	Йогурт	115
5	Хлеб пшенично ржаной	60	Вафли	100
6	Рожок песочный с сахаром	75	Молоко	200
6	Итого:		Сок фруктовый	200
	Обед:			
1	Салат с огурцов с масл раст	100		
2	Суп с фрикадельками	20/250		
3	Птица отварные с маслом	100/5		
4	Рис припущенный	150		
6	Чай с сах с лимоном	200		
5	Хлеб пшенично ржаной	60		
6	Итого:			
7				

8 день

№	Наименование	Выход	Наименование	Выход
	Горячий завтрак :		Буфет:	
1	Маринад овощной	100	Бутерброд с сыром	35/60
2	Запеканка картоф. с мясом	243/5	Бутерброд маслом	15/60
3	Чай с сахаром и лимоном	200	Бутерброд с колбасой	50/60
5	Хлеб пшенично-ржанной	60	Йогурт	115
6			Вафли	100
	Итого:		Молоко " Домик в деревне"	200
			Сок фруктовый	200
	Обед:		Яблоко	150
1	Салат овощной	100		
2	Суп карт гороховый	250		
3	Тефтели из говядины	60/50		
4	Каша перловая	150		
5	Сок фруктовый	200		
6	Хлеб ржано-пшеничный	60		

9 день

№	Наименование	Выход	Наименование	Выход
	Горячий завтрак:		Буфет:	
1	Салат из св капусты	100	Бутерброд с колбасой	50/60
2	Рыба в молочном соусе	150	Бутербродс маслом	15/60
3	Рис припущенный	150	Бутерброд горячий с сыром	35/60
4	Чай с сах с лимоном	200	Пироги с мясом и рисом	75
6	Пироги с мясом и рисом	75	Молоко "Домик в деревне"	200
7	Хлеб ржано-пшеничный	60	Сок фруктовый	200
	Обед:			
1	Салат из кукурузы	100		
3	Биточки из говядины с/м	100/5		
4	Спагетти отварные	150		
5	Компот их шиповника	200		
6	Пряник	75		
7	Хлеб ржано пшеничный	60		
	Итого:			

10 день

№	Наименование	Выход	Наименование	Выход
	Горячий Завтрак:		Буфет:	
1	Салат рыбный	100	Бутерброд с маслом	15/60
2	Птица отварная с маслом	100/5	Бутерброд с сыром	35/60
3	Макароны отварные	150	Бутерброд с колбасой	50/60
4	Компот из шиповника	200	Йогурт	115
5	Хлеб пшеничный	60	Сок фруктовый	200
	Итого:		Яблоко	200
	Обед :			
1	Суп "Солнышко"	250		
2	Сосиски отварные	70		
3	Каша гречневая	150		
4	Какао на молоке	200		
5	Хлеб пшеничный	60		
6	Итого:			

Согласованно : зам директора по БЖ ОБОП

Т.М.Рязанова Т.М.Рязанова

Составил шеф повар: Д.С.Онищенко

Д.С.Онищенко Д.С.Онищенко

Медцинская сестра:

Ж.А.Ерилова Ж.А.Ерилова