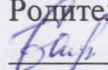
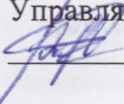
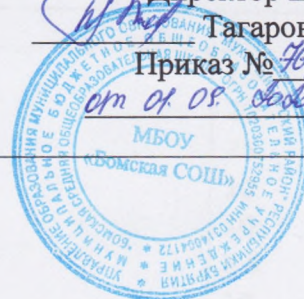


Согласовано Родительским комитетом  01.09.2020г.	Рассмотрено Управляющим советом  Раднаева Д.Б.	Утверждено Директор школы:  Тагарова Н.Б. Приказ № 46/2 от 01.09.2020г.
--	--	--



Десятидневное меню

питания школьников

МБОУ «Бомская СОШ»

1 – 11 классов

Улус Бом, 2020 год

1 день: понедельник

1	Огурцы свежие	60
2	Суп картофельный с макаронными изделиями:	250
	-мясо	20
	-картофель	75
	-морковь	10
	-лук	10
	-м растит	2.5
	-макароны	10
	-соль	1
	-вода	188
3	Биточки мясные:	80
	-говядина	59
	-хлеб	14
	-лук	5
	-соль	1
	-м растит	5
	-молоко/вода	10/9
4	Рис отварной:	150
	-крупа	48.5.
	-м сливочное	5.3
	-соль	1
5	Чай с лимоном:	200/4
	-заварка	1
	-лимон	4
	-сахар	20
6	Хлеб йодированный	30

2 день

1	Икра кабачковая	60
2	Суп картофельный с бобовыми:	250
	-мясо	20
	-картофель	75
	-горох	20.3
	-морковь	10
	-лук	10
	-м растит	5
	-соль	1
	-вода	175
3	Голубцы ленивые в соусе:	80/50
	--говядина	
	-капуста	
	-лук	
	-рис	
	-м растит	
	-соль	
4	Чай с молоком:	200
	-заварка	1
	--молоко	20

	3 день	
1	Закуска из свежей моркови: -морковь -м растит	60 58 3
2	Уха рыбацкая с сайрой: -консервы «сайра в масле» -картофель -морковь -лук -м растит	250 20 70 16.25 7.5 3.8
3	Котлета мясная: -говядина -хлеб -лук -сухари панировочные -м растит --соль	80 59 14 20 8 5 1
4	Каша рассыпчатая гречневая: -крупа -м сливочное -соль	150 60.6 5.3 1
5	Компот из сухофруктов: -смесь сухофруктов -сахар -лимонная кислота -вода	200 20 20 0.2 200
6	Хлеб йодированный	30
	4 день	
1	Огурцы соленые	60
2	Щи из свежей капусты: -мясо -картофель -капуста -морковь -лук -том паста -м растит -соль -вода	250 20 30 50 10 10 5 5 1 200
3	Биточки рыбные: -минтай -хлеб -сухари панировочные -м растит -соль	80 60 14 8 5 1
4	Картофельное пюре: -картофель -молоко	150 128.3 22.5

	5 день	
1	Икра кабачковая	
2	Рассольник :	250
	-мясо	20
	-картофель	75
	-каша перловая	5
	-морковь	10
	-лук	5
	-масло растительное	5
	-вода	187.5
3	Запеканка творожная со сгущенным молоком:	150
	-творог	140
	-манка	10
	-сахар	10
	-яйцо	1/10 шт
	-м сливочное	5
	-сухари панировочные	5
	-сметана	5
	-молоко сгущенное	20
4	Чай с молоком:	200
	-заварка	1
	--молоко	20
5	Хлеб йодированный	30
	6 день	
1	Огурцы соленые	
2	Суп картофельный с бобовыми:	250
	-мясо	20
	-картофель	75
	-горох	20.3
	-морковь	10
	-лук	10
	-м растит	5
	-соль	1
	-вода	175
3	Биточки мясные:	80
	-говядина	59
	-хлеб	14
	-лук	5
	-соль	1
	-м растит	5
	-молоко/вода	10/9
4	Макаронные изделия:	150
	-макароны	51

	7 день	
1	Икра кабачковая	60
2	Борщ:	250
	-мясо	20
	-свекла	40
	-капуста	20
	-картофель	20
	-морковь	10
	-лук	10
	-том паста	7.5
	-м сливочное	5
	-сахар	2.5
	-лим кислота	5
	-вода	200
3	Тефтели I вариант с соусом:	80/30
	-говядина	51
	-хлеб	11
	-лук	16
	-мука пшеничная	5
	-м сливочное	6
	-молоко	10
	-масса припущенного лука	12
4	Каша перловая отварная:	200
	-крупа	58.2
	-масло сливочное	5.3
5	Напиток из шиповника	200
6	Хлеб йодированный	30
	8 день	
1	Закуска из свежей моркови:	60
	-морковь	58
	-м растит	3
2	Суп картофельный:	250
	-мясо	20
	-картофель	100
	-морковь	10
	-лук	10
	-м растит	2.5
	-том пюре	2.5
	-соль	1
	-вода	187.5
3	Шницель рыбный:	80
		68.3

	-яйцо	6
	-сухари панировочные	9.6
	-м растит	8.5
	-лук	14
	-молоко	5
4	Рис отварной:	150
	-крупа	48.5.
	-м сливочное	5.3
	-соль	1
5	Чай :	...

	9 день	
1	Огурцы свежие	
2	Суп крестьянский с пшеном:	250
	-мясо	20
	-картофель	75
	-морковь	10
	-лук	10
	-м растит	2.5
	-пшено	5
	-соль	1
	-вода	187.5
3	Запеканка из печени:	80
	-печень говяжья	40
	-рис	34
	-яйцо	1/6 шт
	-лук	15
	- м сливочное	3
	-соль	1
	-масса припущенного лука	11
4	Картофельное пюре:	150
	-картофель	128.3
	-молоко	22.5
	-м сливочное	5.3
	-соль	1
5	Чай с лимоном:	200/4
	-заварка	1
	-лимон	4
	-сахар	20
6	Хлеб йодированный	30

	10 день	
1	Икра кабачковая	60
2	Суп картофельный с макаронными изделиями:	250
	-мясо	20
	-картофель	75
	-морковь	10
	-лук	10
	-м растит	2.5
	-макароны	10
	-соль	1
	-вода	188
3	Запеканка творожная с рисом, со сгущенным молоком:	150
	-творог	140
	-рис	12
	-сахар	10
	-яйцо	1/10 шт
	-м сливочное	5
	-сухари панировочные	5
	-сметана	5
	-молоко сгущенное	20
4	Напиток из облепихи	200
5	Хлеб йодированный	30