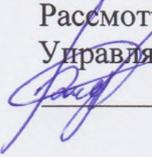
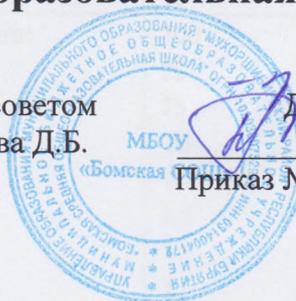


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Бомская средняя общеобразовательная школа»

Согласовано  
Родительским комитетом  
 Балданова Е.А.

Рассмотрено:  
Управляющим советом  
 Раднаева Д.Б.



Утверждено:  
Директором школы  
 Тагарова Н.Б.  
Приказ № 119 от до. 03. 02. 21

## Десятидневное меню учащихся 1 – 4 классы

на 2021 – 2022 учебный год

№	Наименование блюд	Выход, гр
1	Огурцы свежие	50
2	Суп картофельный с макаронными изделиями:	200
	-мясо	20
	-картофель	75
	-морковь	10
	-лук	10
	-м растит	2.5
	-макароны	10
	-соль	1
	-вода	188
3	Биточки мясные:	70
	-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
	<b>2 день вторник</b>	
1	Икра кабачковая	50
2	Суп картофельный с бобовыми:	200
	-мясо	20
	-картофель	75
	-горох	20.3
	-морковь	10
	-лук	10
	-м растит	5
	-соль	1
	-вода	175
3	Голубцы ленивые в соусе:	70/40
	—говядина	40
	-капуста	80
	-лук	10
	-рис	10
	-м растит	5
	-соль	1
4	Чай с молоком:	200
	-заварка	1
	—молоко	20
5	Хлеб йодированный	30
	<b>3 день среда</b>	
1	Закуска из свежей моркови:	50
	-морковь	48

	-м растит	3
2	Уха рыбацкая с сайрой: -консервы «сайра в масле» 0.245 -картофель -морковь -лук -м растит -соль	200 20 70 16.25 7.5 3.8 1
3	Котлета мясная: -говядина -хлеб -лук -сухари панировочные -м растит —соль	70 49 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
	<b>4 день четверг</b>	
1	Огурцы соленые	50
2	Щи из свежей капусты: -мясо -картофель -капуста -морковь -лук -том паста -м растит -соль -вода	200 20 30 50 10 10 5 5 1 200
3	Биточки рыбные: -минтай -хлеб -сухари панировочные -м растит -соль	70 50 14 8 5 1
4	Картофельное пюре: -картофель -молоко -м сливочное -соль	150 128.3 22.5 5.3 1
5	Чай с вареньем: -заварка -варенье	200 1 20
6	Хлеб йодированный	30
	<b>5 день пятница</b>	
1	Икра кабачковая	50

2 1	Рассольник: ■мясо -картофель -каша перловая -морковь -лук -масло растительное -вода -соль	≥00 ≥0 '75 5 10 5 5 187.5 1
3	Запеканка творожная со сгущенным молоком: -творог -манка -сахар -яйцо -м сливочное -сухари панировочные -сметана -молоко сгущенное	150 140 10 10 1/10 шт 5 5 5 20
	итого	
4	Чай с молоком: -заварка —молоко	200 1 20
5	Хлеб йодированный	30
	<b>б д н к понедельник</b>	
1	Огурцы соленые	50
2	Суп картофельный с бобовыми: -мясо -картофель -горох -морковь -лук -м растит -соль -вода	200 20 75 20.3 10 10 5 1 175
3	Биточки мясные: -говядина -хлеб -лук -соль -м растит -молоко/вода	70 49 14 5 1 5 10/9
4	Макаронные изделия: -макароны -м сливочное -соль	150 51 7 1
5	Чай с лимоном: -заварка -лимон -сахар	200/4 1 4 20
6	Хлеб йодированный	30
	<b>7 день вторник</b>	
1	Икра кабачковая	50
2	Борщ: -мясо	200 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
	-соль	1
3	Тефтели I вариант с соусом:	70/20
	-говядина	41
	-хлеб	11
	-лук	16
	-мука пшеничная	5
	-м сливочное	6
	-молоко	10
	-масса припущенного лука	12
	-соль	1
4	Каша перловая отварная:	200
	-крупа	58.2
	-масло сливочное	5.3
5	Напиток из шиповника	200
6	Хлеб йодированный	30
	<b>8 день среда</b>	
1	Закуска из свежей моркови:	50
	-морковь	48
	-м растит	3
2	Суп картофельный:	200
	-мясо	20
	-картофель	100
	-морковь	10
	-лук	10
	-м растит	2.5
	-том пюре	2.5
	-соль	1
	-вода	187.5
3	Шницель рыбный:	70
	-минтай	58.3
	-яйцо	1/13шт
	-сухари панировочные	9.6
	-м растит	8.5
	-лук	14
	-молоко	5
	-соль	1
4	Рис отварной:	150
	-крупа	48.5.
	-м сливочное	5.3
	-соль	1
5	Чай :	200
	-заварка	1
6	Хлеб йодированный	30
	<b>9 дашь четверг</b>	

1	Огурцы свежие	50
2	Суп крестьянский с пшеном:	200
	-мясо	20
	-картофель	75
	-морковь	10
	-лук	10
	-м растит	2.5
	-пшено	5
	-соль	1
	-вода	187.5
3	Запеканка из печени:	70
	-печень говяжья	30
	-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
	<b>10 день пятница</b>	
1	Икра кабачковая	50
2	Суп картофельный с макаронными изделиями:	200
	-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