
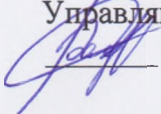


**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Бомская средняя общеобразовательная школа»**

Согласовано
Родительским комитетом
 Балданова Е.А.

Рассмотрено:
Управляющим советом
 Раднаева Д.Б.

Утверждено:
Директором школы
 Тагарова Н.Б.

Приказ № 114 от 10.09.2021



**Десятидневное меню
учащихся 5 - 11 классы**

на 2021 – 2022 учебный год

1 день: понедельник

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

2 день

1	Икра кабачковая	60
2	Суп картофельный с бобовыми: -мясо -картофель -горох -морковь -лук -м растит -соль -вода	250 20 75 20.3 10 10 5 1 175
3	Голубцы ленивые в соусе: --говядина -капуста -лук -рис -м растит -соль	80/50
4	Чай с молоком: -заварка -молоко	200 1 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 ; -мясо -картофель -каша перловая -морковь -лук -масло растительное -вода	250 20 75 5 10 5 5 187.5
3	Запеканка творожная со сгущенным молоком: -творог 1 -манка 1 -сахар -яйцо -м сливочное -сухари панировочные -сметана -молоко сгущенное	150 140 10 10 1/10 шт 5 5 5 20
4	Чай с молоком: -заварка -молоко	200 1 20
5	Хлеб йодированный	30
	6 день	
1	Огурцы соленые	
2	Суп картофельный с бобовыми: -мясо -картофель -горох -морковь -лук 1 -м растит -соль -вода	250 20 75 20.3 10 10 5 1 175
3	Биточки мясные: -говядина -хлеб -лук j -соль -м растит -молоко/вода	80 S9 14 l 5 ! 1 5 10/9
4	Макаронные изделия: -макароны	150 51

	2 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 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
h	Чай :	

9 день		
1	Огурцы свежие
2	Суп крестьянский с пшеном;	250
	-мясо	120
	-картофель	175
	-морковь	10
	-лук	10
	-м растит	2.5
	-пшено	15
	-соль	1
	-вода	187.5
3	Запеканка из печени:	80
	-печень говяжья	40
	-рис	34
	-яйцо	1/6 шт
	-лук	15
	-ал сливочное	3
	-соль	1
	-масса припущенного лука	11
4	Картофельное пюре;	150
	-картофель	128.3
	-молоко	22.5
	-ал сливочное	5.3
	-соль	1
5	Чай с лимоном: f	200/4
	-заварка	1
	-лимон	4
	-сахар	20
6	Хлеб йодированный	30

	10 день	
LL	Икра кабачковая	60
1 ²	Суп картофельный с макаронными изделиями:	250
	-мясо	20
	-картофель	75
	-морковь	10
1	-лук	10
	-м растит	2.5
	-макароны	10
	-соль	1
	-вода	188 1
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