|  |  |
| --- | --- |
| Согласовано:  Родительский контроль  Председатель РК: \_\_\_\_\_\_\_\_\_ Балданова Е.А.  «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2022г. | Утверждаю:  Директор школы: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Тагарова Н.Б.  «\_\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_ 2022г. |

Десятидневное меню

питания школьников с 5 по 11 классы

на 2021 – 2022 учебный год

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Бомская средняя общеобразовательная школа»

Улус Бом, 2022 год

**1 день: понедельник**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование блюд | Выход, гр | цена | сумма |
| 1 | Огурцы свежие | 60 | 300 | 18 |
| 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 | 470  20  80  40  150  60  30  - | 9.4  1.5  0.8  0.4  0.38  0.6  0.03  - |
|  | итого |  |  | 13.11 |
| 3 | Фрикадельки мясные: | 50 | 400 | 20 |
|  | итого |  |  | 20 |
| 4 | Рис отварной:  -крупа  -м сливочное  -соль | 150  48.5.  5.3  1 | 60  1000  30 | 2.91  5.3  0.03 |
|  | итого |  |  | 8.24 |
| 5 | Чай с лимоном:  -заварка  -лимон  -сахар | 200/4  1  4  20 | 600  200  100 | 0.6  0.8  2 |
|  | итого |  |  | 3.4 |
| 6 | Хлеб йодированный | 30 | 64 | 1.92 |
| 7 | мандарин | 100 | 210 | 21 |
|  | Итого за 1 день |  |  | 85.67 |
|  | **2 день вторник** |  |  |  |
| 1 | Икра кабачковая | 60 | 300 | 18 |
| 2 | Суп картофельный с бобовыми:  -мясо  -картофель  -горох  -морковь  -лук  -м растит  -соль  -вода | 250  20  75  20.3  10  10  5  1  175 | 470  20  50  80  40  150  30 | 9.4  1.5  0.1  0.8  0.4  0.75  0.03 |
|  | итого |  |  | 12.98 |
| 3 | Тушенка мясная | 20 | 750 | 15 |
| 4 | Макаронные изделия:  -макароны  -м сливочное  -соль | 150  51  7  1 | 60  1000  30 | 3.06  7  0.03 |
|  | итого |  |  | 10.09 |
| 5 | Чай с молоком:  -заварка  --молоко | 200  1  20 | 600  100 | 0.6  2 |
|  | итого |  |  | 2.6 |
| 6 | Хлеб йодированный | 30 | 64 | 1.92 |
| 7 | банан | 100 | 200 | 20 |
|  | Итого за 2 день |  |  | 80.59 |
|  | **3 день среда** |  |  |  |
| 1 | Закуска из свежей моркови:  -морковь | 60  60 | 80 | 4.8 |
|  | итого |  |  | 4.8 |
| 2 | Уха рыбацкая с сайрой:  -консервы «сайра в масле» 0.245  -картофель  -лук  -м растит  -соль | 250  20  70  8  4  1 | 500  20  40  150  30 | 10  1.4  0.32  0.6  0.03 |
|  | итого |  |  | 12.35 |
| 3 | Котлета мясная: | 70 | 380 | 26.6 |
|  | итого |  |  | 26.6 |
| 4 | Каша рассыпчатая гречневая:  -крупа  -м сливочное  -соль | 150  60.6  5.3  1 | 100  1000  15 | 6.06  5.3  0.015 |
|  | итого |  |  | 11.39 |
| 5 | Компот из сухофруктов:  -смесь сухофруктов  -сахар | 200  20  20 | 120  100 | 2.4  2 |
|  | Итого |  |  | 4.4 |
| 6 | Хлеб йодированный | 30 | 64 | 1.92 |
| 7 | апельсин | 100 | 180 | 18 |
|  | Итого за 3 день |  |  | 80.86 |
|  | **4 день четверг** |  |  |  |
| 1 | Огурцы соленые | 60 | 250 | 15 |
| 2 | Щи из свежей капусты:  -мясо  -картофель  -капуста  -соль | 250  20  30  50  1 | 470  20  120  30 | 9.4  0.6  6  0.03 |
|  | итого |  |  | 16.03 |
| 3 | Биточки рыбные:  -минтай  -яйцо  -соль | 80  80 | 200  15  30 | 16  3  0.03 |
|  | итого |  |  | 19.03 |
| 4 | Рис отварной:  -крупа  -м сливочное  -соль | 150  48.5.  5.3  1 | 80  1000  30 | 3.88  5.3  0.03 |
|  | итого |  |  | 9.21 |
| 5 | Чай с вареньем:  -заварка  -варенье | 200  1  20 | 600  400 | 0.6  8 |
|  | итого |  |  | 8.6 |
| 6 | Хлеб йодированный | 30 | 64 | 1.92 |
| 7 | груша | 100 | 290 | 29 |
|  | Итого за 4 день |  |  | 98.79 |
|  | **5 день пятница** |  |  |  |
| 1 | Икра кабачковая | 60 | 300 | 18 |
| 2 | Рассольник :  -мясо  -картофель  -заправка  -соль | 250  20  75  32  1 | 470  20  260  30 | 9.4  1.5  8.32  0.03 |
|  | Итого |  |  | 19.25 |
| 3 | Запеканка творожная со сгущенным молоком:  -творог  -манка  -сахар  -яйцо  -м сливочное | 150  140  10  10  1/10  5 | 330  40  100  15  1000 | 46.2  0.4  1  1.5  5 |
|  | Итого |  |  | 54.1 |
| 4 | Чай с молоком:  -заварка  --молоко | 200  1  20 | 600  100 | 0.6  0.2 |
|  | Итого |  |  | 0.8 |
| 5 | Хлеб йодированный | 30 | 64 | 1.92 |
| 6 | Яблоко | 100 | 170 | 17 |
|  | Итого за 5 день |  |  | 111.07 |
|  | **6 день понедельник** |  |  |  |
| 1 | Огурцы соленые | 60 | 250 | 15 |
| 2 | Суп картофельный с бобовыми:  -мясо  -картофель  -горох  -морковь  -лук  -м растит  -соль | 250  20  75  20.3  10  10  5  1 | 470  20  50  80  40  150  30 | 9.4  1.5  0.1  0.8  0.4  0.75  0.03 |
|  | Итого |  |  | 12.98 |
| 3 | котлеты мясные: | 70 | 400 | 28 |
|  | Итого |  |  | 28 |
| 4 | Макаронные изделия:  -макароны  -м сливочное  -соль | 150  51  7  1 | 60  1000  30 | 3.06  7  0.03 |
|  | Итого |  |  | 10.09 |
| 5 | Чай с лимоном:  -заварка  -лимон  -сахар | 200/4  1  4  20 | 600  200  100 | 0.6  0.8  2 |
|  |  |  |  | 3.4 |
| 6 | Хлеб йодированный | 30 | 64 | 1.92 |
| 7 | Мандарин | 100 | 210 | 21 |
|  | Итого за 6 день |  |  | 92.39 |
|  | **7 день вторник** |  |  |  |
| 1 | Икра кабачковая | 60 | 300 | 18 |
| 2 | Борщ:  -мясо  -картофель  -заправка  -соль | 250  20  75  32  1 | 470  20  230  30 | 9.4  1.6  7.36  0.03 |
|  | Итого |  |  | 18.29. |
| 3 | Тефтели мясные | 70 | 350 | 24.5 |
|  | Итого |  |  | 24.5 |
| 4 | Каша перловая отварная:  -крупа  -масло сливочное  -соль | 200  58.2  5.3  1 | 50  1000  30 | 2.91  5.3  0.03 |
|  | Итого |  |  | 8.24 |
| 5 | Напиток из шиповника:  -напиток | 200  8 | 550 | 4.4 |
| 6 | Хлеб йодированный | 30 | 64 | 1.92 |
| 7 | Банан | 100 | 200 | 20 |
|  | Итого за 7 день |  |  | 97.35 |
|  | 8 день среда |  |  |  |
| 1 | Закуска из свежей моркови | 60 | 80 | 4.8 |
|  | Итого |  |  | 4.8 |
| 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 | 470  20  80  40  150  60  30  - | 9.4  1.5  0.8  0.4  0.38  0.6  0.03  - |
|  | Итого |  |  | 13.11 |
| 3 | Котлета рыбная:  -минтай  -яйцо  -лук  -соль | 80  68.3  1/10шт  14  1 | 406  15  40  30 | 27.75  1.5  0.56  0.03 |
|  | Итого |  |  | 29.75 |
| 4 | Рис отварной:  -крупа  -м сливочное  -соль | 150  48.5.  5.3  1 | 60  1000  30 | 2.91  5.3  0.03 |
|  | Итого |  |  | 8.24 |
| 5 | Чай :  -заварка | 200  1 | 600 | 0.6 |
| 6 | Хлеб йодированный | 30 | 64 | 1.92 |
| 7 | Апельсин | 100 | 180 | 18 |
|  | Итого за 8 день |  |  | 76.51 |
|  | 9 день четверг |  |  |  |
| 1 | Огурцы свежие | 60 | 300 | 18 |
| 2 | Суп крестьянский с пшеном:  -мясо  -картофель  -морковь  -лук  -м растит  -пшено  -соль  -вода | 250  20  75  10  10  2.5  5  1  187.5 | 470  20  80  40  150  60  30 | 9.4  1.5  0.8  0.4  0.45  0.3  0.03 |
|  | Итого |  |  | 13.38 |
| 3 | Запеканка из печени:  -печень говяжья  -рис  -яйцо  -лук  - м сливочное  -соль | 80  40  34  1/10  15  3  1 | 200  60  15  35  1000  30 | 8  2.04  1.5  0.525  3  0.03 |
|  | Итого |  |  | 12.53 |
| 4 | Картофельное пюре:  -картофель  -молоко  -м сливочное  -соль | 150  100  22.5  5.3  1 | 20  100  1000  30 | 2  2.25  5.3  0.03 |
|  | Итого |  |  | 9.58 |
| 5 | Чай с лимоном:  -заварка  -лимон  -сахар | 200/4  1  4  20 | 600  200  100 | 0.6  0.8  2 |
|  | Итого |  |  | 3.4 |
| 6 | Хлеб йодированный | 30 | 64 | 1.92 |
| 7 | Груша | 100 | 290 | 29 |
|  | Итого за 9 день |  |  | 87.81 |
|  | **10 день пятница** |  |  |  |
| 1 | Икра кабачковая | 60 | 300 | 18 |
| 2 | Рассольник :  -мясо  -картофель  -заправка  -соль | 250  20  75  32  1 | 470  20  260  30 | 9.4  1.5  8.32  0.03 |
|  | итого |  |  | 19.25 |
| 3 | Тушенка мясная | 20 | 750 | 15 |
| 4 | Каша рассыпчатая гречневая:  -крупа  -м сливочное  -соль | 150  60.6  5.3  1 | 100  1000  30 | 6.06  5.3  0.03 |
|  | итого |  |  | 11.39 |
| 5 | Напиток из облепихи  -напиток  -сахар | 200  8  20 | 550  100 | 4.4  2 |
|  | итого |  |  | 6.4 |
| 6 | Хлеб йодированный | 30 | 64 | 1.92 |
| 7 | яблоко | 100 | 170 | 17. |
|  | Итого за 10 день |  |  | 88.96 |
|  | Итого за 10 дней |  |  | 900 |