|  |  |
| --- | --- |
| Согласовано:  Родительский контроль  Председатель РК: \_\_\_\_\_\_\_\_\_ Балданова Е.А.  «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2021г. | Утверждаю:  Директор школы: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Тагарова Н.Б.  «\_\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_ 2021г. |

Десятидневное меню

питания школьников с 1 по 4 классы

на 2021 – 2022 учебный год

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Бомская средняя общеобразовательная школа»

Улус Бом, 2021 год

**1 день: понедельник**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование блюд | Выход, гр | цена | сумма |
| 1 | Огурцы свежие | 60 | 120 | 7.2 |
| 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 | 380  15  70  35  80  45  15  - | 7.6  1.125  0.7  0.35  0.2  0.45  0.015  - |
|  | итого |  |  | 10.44 |
| 3 | Биточки мясные:  -говядина  -хлеб  -лук  -соль  -м растит  -молоко/вода | 80  59  14  5  1  5  10/9 | 380  64  35  15  80  60 | 22.42  0.896  0.175  0.015  0.4  0.6 |
|  | итого |  |  | 24.506 |
| 4 | Рис отварной:  -крупа  -м сливочное  -соль | 150  48.5.  5.3  1 | 60  520  15 | 2.91  2.756  0.015 |
|  | итого |  |  | 5.681 |
| 5 | Чай с лимоном:  -заварка  -лимон  -сахар | 200/4  1  4  20 | 530  160  50 | 0.53  0.64  1 |
|  | итого |  |  | 2.17 |
| 6 | Хлеб йодированный | 30 | 64 | 1.92 |
|  | **Итого за 1 день** |  |  | 51.92 |
|  | **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 | 380  15  40  70  35  80  15 | 7.6  1.125  0.812  0.7  0.35  0.4  0.015 |
|  | итого |  |  | 11.002 |
| 3 | Голубцы ленивые в соусе:  --говядина  -капуста  -лук  -рис  -м растит  -соль | 80/50  50  80  10  10  5  1 | 380  40  35  60  80  15 | 19  3.2  0.35  0.6  0.4  0.015 |
|  | итого |  |  | 23.565 |
| 4 | Чай с молоком:  -заварка  --молоко | 200  1  20 | 530  60 | 0.53  1.2 |
|  | итого |  |  | 1.73 |
| 5 | Хлеб йодированный | 30 | 64 | 1.92 |
|  | Итого за 2 день |  |  | 56.22 |
|  | **3 день среда** |  |  |  |
| 1 | Закуска из свежей моркови:  -морковь  -м растит | 60  58  3 | 70  80 | 4.06  0.24 |
|  | итого |  |  | 4.3 |
| 2 | Уха рыбацкая с сайрой:  -консервы «сайра в масле» 0.245  -картофель  -морковь  -лук  -м растит  -соль | 250  20  70  16.25  7.5  3.8  1 | 500  15  70  35  80  15 | 10  1.05  1.14  0.26  0.304  0.015 |
|  | итого |  |  | 12.769 |
| 3 | Котлета мясная:  -говядина  -хлеб  -лук  -сухари панировочные  -м растит  --соль | 80  59  14  20  8  5  1 | 380  64  35  620  80  15 | 22.42  0.896  0.7  4.96  0.4  0.015 |
|  | итого |  |  | 29.391 |
| 4 | Каша рассыпчатая гречневая:  -крупа  -м сливочное  -соль | 150  60.6  5.3  1 | 85  520  15 | 5.151  2.756  0.015 |
|  | итого |  |  | 7.922 |
| 5 | Компот из сухофруктов:  -смесь сухофруктов  -сахар  -лимонная кислота  -вода | 200  20  20  0.2  200 | 80  50  600 | 1.6  1  0.12 |
|  | Итого |  |  | 2.72 |
| 6 | Хлеб йодированный | 30 | 64 | 1.92 |
|  | Итого за 3 день |  |  | 59.007 |
|  | 4 день четверг |  |  |  |
| 1 | Огурцы соленые | 60 | 250 | 15 |
| 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 | 380  15  40  70  35  150  80  15 | 7.6  0.45  2  0.7  0.35  0.75  0.4  0.015 |
|  | итого |  |  | 12.265 |
| 3 | Биточки рыбные:  -минтай  -хлеб  -сухари панировочные  -м растит  -соль | 80  60  14  8  5  1 | 130  64  620  80  15 | 7.8  0.896  4.96  0.4  0.015 |
|  | итого |  |  | 14.071 |
| 4 | Рис отварной:  -крупа  -м сливочное  -соль | 150  48.5.  5.3  1 | 60  520  15 | 2.91  2.756  0.015 |
|  | итого |  |  | 5.681 |
| 5 | Чай с вареньем:  -заварка  -варенье | 200  1  20 | 530  300 | 0.53  6 |
|  | итого |  |  | 6.53 |
| 6 | Хлеб йодированный | 30 | 64 |  |
|  | **Итого за 4 день** |  |  | 47.02. |
|  | 5 день пятница |  |  |  |
| 1 | Икра кабачковая | 60 | 300 | 18 |
| 2 | Рассольник :  -мясо  -картофель  -каша перловая  -морковь  -лук  -масло растительное  -вода  -соль | 250  20  75  5  10  5  5  187.5  1 | 380  15  40  70  35  80  15 | 7.6  1.125  0.2  0.7  0.175  0.4  0.015 |
|  | итого |  |  | 10.22 |
| 3 | Макаронные изделия с тушенкой  -тушенка  -макароны  -м сливочное  -соль | 150/22  22  51  7  1 | 50  520  15 | 3.0  2.55  3.64  0.015 |
|  | итого |  |  | 9.205 |
| 4 | Чай с молоком:  -заварка  --молоко | 200  1  20 | 530  60 | 0.53  1.2 |
|  | итого |  |  | 1.73 |
| 5 | Хлеб йодированный | 30 | 64 | 1.92 |
|  | **Итого за 5 день** |  |  | 41.08. |
|  | 6 день понедельник |  |  |  |
| 1 | Огурцы соленые | 60 | 250 | 15 |
| 2 | Суп картофельный с бобовыми:  -мясо  -картофель  -горох  -морковь  -лук  -м растит  -соль  -вода | 250  20  75  20.3  10  10  5  1  175 | 380  15  40  70  35  80  15 | 7.6  1.125  0.812  0.7  0.35  0.4  0.015 |
|  | итого |  |  | 11.002 |
| 3 | Биточки мясные:  -говядина  -хлеб  -лук  -соль  -м растит  -молоко/вода | 80  59  14  5  1  5  10/9 | 380  64  35  15  80  60 | 22.42  0.896  0.175  0.015  0.4  0.6 |
|  | итого |  |  | 24.506 |
| 4 | Макаронные изделия:  -макароны  -м сливочное  -соль | 150  51  7  1 | 50  520  15 | 2.55  3.64  0.015 |
|  | итого |  |  | 6.205 |
| 5 | Чай с лимоном:  -заварка  -лимон  -сахар | 200/4  1  4  20 | 530  160  50 | 0.53  0.64  1 |
|  |  |  |  | 2.17 |
| 6 | Хлеб йодированный | 30 | 64 | 1.92 |
|  | **Итого за 6 день** |  |  | 60.8 |
|  | 7 день вторник |  |  |  |
| 1 | Икра кабачковая | 60 | 300 | 18 |
| 2 | Борщ:  -мясо  -свекла  -капуста  -картофель  -морковь  -лук  -том паста  -м сливочное  -сахар  -лим кислота  -вода  -соль | 250  20  40  20  20  10  10  7.5  5  2.5  5  200  1 | 380  40  40  15  70  35  150  520  50  600  15 | 7.6  1.6  0.8  0.3  0.7  0.35  1.125  2.6  0.125  2.4  0.015 |
|  | итого |  |  | 17.615 |
| 3 | Тефтели I вариант с соусом:  -говядина  -хлеб  -лук  -мука пшеничная  -м сливочное  -молоко  -масса припущенного лука  -соль | 80/30  51  11  16  5  6  10  12  1 | 380  64  35  520  60  35  15 | 19.38  0.704  0.56  3.12  0.6  0.42  0.015 |
|  | итого |  |  | 24.799 |
| 4 | Каша перловая отварная:  -крупа  -масло сливочное | 200  58.2  5.3 | 50  520 | 2.91  2.756 |
|  | итого |  |  | 5.666 |
| 5 | Напиток из шиповника | 200 | 55 | 11 |
| 6 | Хлеб йодированный | 30 | 64 | 1.92 |
|  | **Итого за 7 день** |  |  | 79 |
|  | 8 день среда |  |  |  |
| 1 | Закуска из свежей моркови:  -морковь  -м растит | 60  58  3 | 70  80 | 4.06  0.24 |
|  | итого |  |  | 4.3 |
| 2 | Суп картофельный:  -мясо  -картофель  -морковь  -лук  -м растит  -том пюре  -соль  -вода | 250  20  100  10  10  2.5  2.5  1  187.5 | 380  15  70  35  80  150  15 | 7.6  1.5  0.7  0.35  0.2  0.375  0.015 |
|  | итого |  |  | 10.74 |
| 3 | Шницель рыбный:  -минтай  -яйцо  -сухари панировочные  -м растит  -лук  -молоко  -соль | 80  68.3  1/13шт  9.6  8.5  14  5  1 | 130  7  620  80  35  60  15 | 9.1  0.55  5.952  0.68  0.49  0.3  0.015 |
|  | итого |  |  | 17.087 |
| 4 | Рис отварной:  -крупа  -м сливочное  -соль | 150  48.5.  5.3  1 | 60  520  15 | 2.91  2.756  0.015 |
|  | итого |  |  | 5.681 |
| 5 | Чай :  -заварка | 200  1 | 530 | 0.53 |
| 6 | Хлеб йодированный | 30 | 64 | 1.92 |
|  | **Итого за 8 день** |  |  | 40.258 |
|  | 9 день четверг |  |  |  |
| 1 | Огурцы свежие | 60 | 120 | 7.2 |
| 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 | 380  15  70  35  80  50  15 | 7.6  1.125  0.7  0.35  0.2  0.25  0.015 |
|  | итого |  |  | 10.24 |
| 3 | Запеканка из печени:  -печень говяжья  -рис  -яйцо  -лук  - м сливочное  -соль  -масса припущенного лука | 80  40  34  1/6 шт  15  3  1  11 | 200  60  7  35  520  15  35 | 8  2.04  1.2  0.525  1.56  0.015  0.385 |
|  | итого |  |  | 13.725 |
| 4 | Картофельное пюре:  -картофель  -молоко  -м сливочное  -соль | 150  128.3  22.5  5.3  1 | 15  60  520  15 | 1.92  1.35  2.756  0.015 |
|  | итого |  |  | 6.0455 |
| 5 | Чай с лимоном:  -заварка  -лимон  -сахар | 200/4  1  4  20 | 530  160  50 | 0.53  0.64  1 |
|  | итого |  |  | 2.17 |
| 6 | Хлеб йодированный | 30 | 64 | 1.92 |
|  | **Итого за 9 день** |  |  | 41.3 |
|  | 10 день пятница |  |  |  |
| 1 | Икра кабачковая | 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 | 380  15  70  35  80  50  15 | 7.6  1.125  0.7  0.35  0.2  0.5  0.015 |
|  | итого |  |  | 10.49 |
| 3 | Запеканка творожная с рисом, со сгущенным молоком:  -творог  -рис  -сахар  -яйцо  -м сливочное  -сухари панировочные  -сметана  -молоко сгущенное | 150  140  12  10  1/10 шт  5  5  5  20 | 315  60  50  7  520  620  640  140 | 44.13  0.72  0.5  0.77  2.6  3.1  3.2  2.8 |
|  | итого |  |  | 57.82 |
| 4 | Напиток из облепихи | 200 | 55 | 11 |
| 5 | Хлеб йодированный | 30 | 64 | 1.92 |
|  | **Итого за 10 день** |  |  | 99.23 |
|  | **Итого за 10 дней** |  |  | 635 |