



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «ЯСОИШ»

С.Н.Шмань

« 02 »

09

2020г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**МБОУ «Яринская средняя общеобразовательная школа»**  
**структурное подразделение - ДЕТСКИЙ САД**

**ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ**

№ п/п	№ технологической карты	Наименование блюда	Масса порции в граммах
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>			
<b>ЗАВТРАК</b>			
1	261	Каша «Боярская»	205
2	494	Чай с лимоном	180
3		Хлеб	40
<b>ОБЕД</b>			
1	144	Суп гороховый	200
2	392,291	Фрикадельки мясные с мак.изделиями	70/30/100
3		Сок	150
4		Хлеб	60
<b>ПОЛДНИК</b>			
1	1	Салат из св.капусты	100
2	493	Чай	180
3		Хлеб	40
<b>ВТОРНИК</b>			
<b>ЗАВТРАК</b>			
1	301	Омлет	65
2	493	Чай	180
3	90	Бутерброд с сыром	15/15
<b>ОБЕД</b>			
1	147	Суп картофельный с макаронными изделиями	200
2	381,423	Котлета мясная с тушеной капустой	100/100
3	508	Компот из чернослива и кураги	150
4		Хлеб	60
<b>ПОЛДНИК</b>			
1	230	Сырники творожные с повидлом	150/15
2	493	Чай	180
<b>СРЕДА</b>			
<b>ЗАВТРАК</b>			
1	165	Суп молочный	250
2	501	Кофейный напиток	180

3		Хлеб	40
ОБЕД			
1	153	Суп с рыбными консервами	200
2	338,414,442	Рыба, запеченная в сметанном соусе с рисом отварным	215
3	59	Салат из свеклы с чесноком	100
4	494	Чай с лимоном	150
5		Хлеб	60
ПОЛДНИК			
1	565	Булочка «Дорожная»	60
2	495	Чай с молоком	180
ЧЕТВЕРГ ЗАВТРАК			
1	253	Каша рисовая	205
2	493	Чай	180
3		Хлеб	40
ОБЕД			
1	142	Щи из св.капусты	200
2	404,291	Кура с вермишелью	100/100
3	508	Компот из сухофруктов	150
4		Хлеб	60
ПОЛДНИК			
1	19	Салат из свежих огурцов и помидоров	100
2	494	Чай с лимоном	180
3		Хлеб	40
ПЯТНИЦА ЗАВТРАК			
1	248	Каша гречневая на молоке	205
2	496	Какао	180
3		Хлеб	40
ОБЕД			
1	145	Суп с фасолью	200
2	366,429	Бефстроганов с пюре картофельным	150/100
3	493	Чай	150
4		Хлеб	60
ПОЛДНИК			
1	530	Блинчики с джемом	150/15
2	493	Чай	180

### ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

№ п/п	№ технологической карты	Наименование блюда	Масса порции в граммах
ПОНЕДЕЛЬНИК ЗАВТРАК			
1	247	Каша овсяная из «Геркулеса»	205
2	493	Чай	180
3		Хлеб	40
4		Печенье	40

ОБЕД			
1	159	Суп-пюре из картофеля с гренками	200/20
2	370	Плов из отварной говядины	250
3		Сок	150
4		Хлеб	40
ПОЛДНИК			
1	10	Салат из моркови с изюмом	100
2	493	Чай	180
3		Хлеб	40
ВТОРНИК ЗАВТРАК			
1	313	Творожная запеканка с повидлом	150/25
2	496	Какао	180
3	90	Бутерброд с сыром	15/15
ОБЕД			
1	149	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200
2	367,242	Гуляш из говядины с перловкой	150/100
3	508	Компот из сухофруктов	150
4		Хлеб	60
ПОЛДНИК			
1	565	Булочка домашняя	60
2	493	Чай	180
СРЕДА ЗАВТРАК			
1	250	Каша манная	205
2	501	Кофейный напиток	180
3		Хлеб	40
ОБЕД			
1	152	Уха с крупой	200
2	345,429	Котлета рыбная с пюре картофельным	100/100
3	494	Чай с лимоном	150
4		Хлеб	60
ПОЛДНИК			
1	1,300	Салат из св.капусты, яйцо вареное	100/20
2	493	Чай	180
3		Хлеб	40
ЧЕТВЕРГ ЗАВТРАК			
1	255	Каша ячневая	205
2	493	Чай	180
3		Хлеб	40
ОБЕД			
1	134	Рассольник ленинградский	200
2	390,237	Тефтели мясные с гречей	70/30/100
3	507	Компот из свежих фруктов	150
4		Хлеб	60
ПОЛДНИК			
1	590	Печенье	100
2	493	Чай	180

		ПЯТНИЦА ЗАВТРАК	
1	260	Каша «Дружба»	205
2	496	Какао	180
3		Хлеб	40
		ОБЕД	
1	126	Борщ	200
2	537	Оладьи с повидлом	165
3	494	Чай с лимоном	150
4		Хлеб	60
		ПОЛДНИК	
1	76	Винегрет	100
2	493	Чай	180
3		Хлеб	40

(Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации под редакцией Первалова А.Я., 2013 г)