



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «ЯСОШ»

С.Н.Шмань

2020 г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
МБОУ «Яринская средняя общеобразовательная школа»
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

№ п/п	№ технологической карты	Наименование блюда	Масса порции в граммах
ПОНЕДЕЛЬНИК			
ЗАВТРАК			
1	261	Каша «Боярская»	205
2	494	Чай с лимоном	180
3		Хлеб	40
ОБЕД			
1	144	Суп гороховый	250
2	392,291	Фрикадельки мясные с мак.изделиями	70/30/100
3		Сок	180
4		Хлеб	60
ВТОРНИК			
ЗАВТРАК			
1	301	Омлет	65
2	493	Чай	180
3	90	Бутерброд с сыром	15/15
ОБЕД			
1	147	Суп картофельный с макаронными изделиями	250
2	381,423	Котлета мясная с тушеной капустой	100/100
3	508	Компот из чернослива и кураги	180
4		Хлеб	60
СРЕДА			
ЗАВТРАК			
1	165	Суп молочный	250
2	501	Кофейный напиток	180
3		Хлеб	40
ОБЕД			
1	153	Суп с рыбными консервами	250
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	180
5		Хлеб	60
ЧЕТВЕРГ			
ЗАВТРАК			
1	19	Салат из свежих помидоров и	100

		огурцов	
2	493	Чай	180
3		Хлеб	40
ОБЕД			
1	142	Щи из св.капусты	250
2	404,291	Кура с вермишелью	100/100
3	508	Компот из сухофруктов	180
4		Хлеб	60
ПЯТНИЦА ЗАВТРАК			
1	248	Каша гречневая на молоке	205
2	496	Какао	180
3		Хлеб	40
ОБЕД			
1	145	Суп с фасолью	250
2	366,429	Бефстроганов с пюре картофельным	150/100
3	493	Чай	180
4		Хлеб	60

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	250/30
2	370	Плов из отварной говядины	250
3		Сок	180
4		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	250
2	367,242	Гуляш из говядины с перловкой	150/100
3	508	Компот из сухофруктов	180
4		Хлеб	60
СРЕДА ЗАВТРАК			
1	250	Каша манная	205

2	501	Кофейный напиток	180
3		Хлеб	40
ОБЕД			
1	152	Уха с крупой	250
2	345,429	Котлета рыбная с пюре картофельным	100/100
3	494	Чай с лимоном	180
4		Хлеб	60
ЧЕТВЕРГ ЗАВТРАК			
1	76	Винегрет	100
2	493	Чай	180
3		Хлеб	40
ОБЕД			
1	134	Рассольник ленинградский	250
2	390,237	Тефтели мясные с гречей	70/30/100
3	507	Компот из свежих фруктов	180
4		Хлеб	60
ПЯТНИЦА ЗАВТРАК			
1	260	Каша «Дружба»	205
2	496	Какао	180
3		Хлеб	40
ОБЕД			
1	126	Борщ	250
2	537	Оладьи с повидлом	165
3	494	Чай с лимоном	180
4		Хлеб	60

(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)