

Примерное Меню

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Завтрак | № технологической карты,  (сборник технологических нормативов, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания, Уфа, 2018г.) | 2-й завтак | № технологической карты,  (сборник технологических нормативов, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания, Уфа, 2011г.)  \*\*\*(сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях- под ред. доц. Коровка Л.С.. доц. Добросердова И.И. и др., Уральский региональный центр питания ,2004 г. | Обед | № технологической карты,  (сборник технологических нормативов, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания, Уфа, 2018г.).  \*\* - Программный центр"Помощь образованию" Школа: питание | Уплотненный полдник | № технологической карты,  (сборник технологических нормативов, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания, Уфа, 2018г.).  \* - Программный центр"Помощь образованию" сборник технологических нормативов, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания, Уфа, 2011г.)  Школа: питание |
| понедельник | Каша манная молочная  Какао на молоке  Бутерброд с маслом | 204  304  1 | Сок | 442\*\* | Салат сельдь с луком  Суп картофельный с фрикадельками  Картофель тушеный  Кисель из шиповника  Хлеб пшеничный | 54  478\*\*  149  322  147\*\* | Биточки рисовые с повидлом  Чай с сахаром | 225  298 |
| вторник | Каша пшенная молочная  Чай с сахаром  Бутерброд с сыром | 208  298  3 | Йогурт питьевой | 21\*\*\*\* | Салат Здоровье  Рассольник Ленинградский  Плов из курицы  Компот из сухофруктов  Хлеб ржаной | 36  58  140  309  Пром. | Макароны запеченные с яйцом  Чай с лимоном | 229  300 |
| среда | Каша из смеси круп молочная  Какао на молоке  Бутерброд с маслом | 196  304  1 | Сок | 442\*\* | Салат «Студенческий»  Суп картофельный с клецками  Капуста тушёная  Биточки мясные  Напиток из плодов шиповника  Хлеб пшеничный | 43  66  150  102  316  147\*\* | Сырники из творога  Чай с сахаром | 241  298 |
| четверг | Каша ячневая молочная  Чай с сахаром  Бутерброд с повидлом | 204  298  4 | Сок | 442\*\* | Салат из свеклы с растительным маслом  Суп картофельный с крупой  Макароны отварные  Тефтели из говядины с рисом  Компот из сухофруктов  Хлеб ржаной | 27  65  227  113  309  Пром. | Рагу овощное  Чай с лимоном  Хлеб пшеничный | 161  300  147\*\* |
| пятница | Каша овсяная «Геркулес» молочная  Какао на молоке  Бутерброд с маслом | 192  304  1 | Яблоко | 368\*\* | Салат луковый  Свекольник  Картофельное пюре  Котлета рыбная  Кисель из шиповника  Хлеб пшеничный | 48  72  148  85  322  147\*\* | Булочка Веснушка  Молоко кипяченое | 286  296 |
| понедельник | Суп молочный с макаронными изделиями  Какао на молоке  Бутерброд с маслом | 80  304  1 | Сок | 442\*\* | Салат картофельный с зеленым горошком  Суп с рыбными консервами  Капуста тушёная  Котлета мясная  Кисель из шиповника  Хлеб пшеничный | 40  87\*\*  150  102  322  147\*\* | Оладьи со сгущенным молоком  Чай с сахаром | 262  298 |
| вторник | Каша манная молочная  Чай с сахаром  Бутерброд с сыром | 204  298  3 | Йогурт питьевой | 21\*\*\*\* | Салат луковый  Борщ  Каша перловая рассыпчатая  Гуляш  Компот из сухофруктов  Хлеб ржаной | 48  60  184  99  309  Пром. | Сырники из творога  Чай с сахаром | 241  298 |
| среда | Каша пшённая молочная  Какао на молоке  Бутерброд с маслом | 208  304  1 | Яблоко | 368\*\* | Салат сельдь с луком  Суп из овощей  Жаркое по-домашнему  Напиток из плодов шиповника  Хлеб ржаной | 54  71  101  316  Пром. | Пельмени с маслом  Чай с лимоном | 293  300 |
| четверг | Суп молочный рисовый  Чай с сахаром  Бутерброд с повидлом | 78  298  4 | Сок | 442\*\*\* | Салат из свёклы соленым огурцом  Суп гороховый с гренками  Картофельное пюре  Рулет с луком и яйцом  Компот из сухофруктов  Хлеб пшеничный | 30  67  148  126  309  147\*\* | Омлет натуральный  Чай с сахаром  Хлеб пшеничный | 233  298  147\*\* |
| пятница | Каша «Дружба» молочная  Какао на молоке  Бутерброд с маслом | 210  304  1 | Сок | 442\*\* | Винегрет  Щи  Макароны отварные  Рыба, тушенная в томате с овощами  Кисель из шиповника  Хлеб ржаной | 44  57  227  82  322  Пром. | Пирожки печеные с повидлом  Молоко кипяченое | 266  296 |