

Меню на 10 дней

МБОУ Ардасанская НОШ

Селенгинского района

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет;

Один прием пищи - завтрак (СанПин2.3/2.4.3590-20, до 6 часов)

«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания» под ред. Голуновой Л.Е., 2003г.;

Сборник рецептур на хлеб и хлебобулочные изделия П.С. Ершов, 1998г.

День: понедельник

Неделя: первая


Рец	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции (г)
285	Каша вязкая пшенная на молоке	150/10
725	Чай с сахаром	200/15
14	Яйцо вареное	40
29	Хлеб с сыром и маслом	40/10/10
251	Йогурт 3,2%	100
	Всего завтрак:	



День: вторник

Неделя: первая

Рец	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции (г)
162	Суп картофельный с горохом	200/61
644	Компот из сухофруктов	200/20
29	Хлеб с маслом	40/10
627	Яблоко	100
	Всего завтрак:	



День: среда
Неделя: первая

Рец	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции (г)
519	Макаронные изделия отварные с красным соусом	150/50
413а	Котлета мясная	100
651	Кисель	200/10
29	Хлеб	40
	Апельсин	100
	Всего завтрак:	



День: четверг
Неделя: первая

Рец	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции (г)
157	Суп крестьянский с крупой (пшено)	200/61
29	Хлеб с сыром и маслом	40/10/10
715	Чай с молоком	200/50
	Банан	100
	Всего завтрак:	



День: пятница
Неделя: первая

Рец	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции (г)
220	Пюре картофельное с красным соусом	200/50
364	Котлеты рыбные	100
29	Хлеб с сыром	40/10
713	Чай с сахаром	200/15
	Печенье	40
	Всего завтрак:	



День: понедельник
Неделя: вторая

Рец	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции (г)
284	Вареники с творогом и сметаной	200/25
29	Хлеб	40
644	Какао с молоком и сахаром	200/20
	Мандарин	100
	Всего завтрак:	



День: вторник
Неделя: вторая

Рец	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции (г)	
133	Борщ из свежей капусты с картофелем, со сметаной	200/61/10	
1	Хлеб с маслом	40/10	
651	Сок	200	
326	Конфета шоколадная	40	
	Всего завтрак:		

День: среда
Неделя: вторая

Рец	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции (г)	
35	Гречка отварная	200	
41	Гуляш из говядины	100	
29	Хлеб с сыром	40/10	
9	Чай с сахаром	200	
23	Конфеты шок.	40	
	Всего завтрак:		

День: четверг
Неделя: вторая

Рец	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции (г)
163	Суп рассольник со сметаной	200/61/10
13	Компот из сухофруктов	200/20
29	Хлеб с маслом	40/10
14	Пряник	40
	Всего завтрак:	



День: пятница
Неделя: вторая

Рец	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции (г)
25	Плов с говядиной	200
10	Чай с молоком	200
29	Хлеб с сыром	40/10
14	Груша	100
	Всего завтрак:	

