

«Утверждаю»:


Директор МБОУ «Тырасинская СОШ
им. М.И. Курочкин» МР «Таттинский улус»




Полускин П.В.

«05» августа 2021 г.

**Примерное циклическое 20-дневное меню горячих школьных
завтраков и обедов для подростков РС(Я) возрастной
категории от 7 до 10 лет, от 11 до 18 лет
на 2021-2022 уч. год МБОУ Тырасинская СОШ**

НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ			
ДЕНЬ 1 (понедельник)	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Возраст детей, лет	
		7-10	11-18
		Выход блюда, гр., мл	
Завтрак	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	200	250
	Лепешка якутская		60
	Яйцо вареное	40	40
	Молоко ультрапастеризованное или кипяченое	200	200
	Фрукты свежие (банан)	100	100
Обед	салат из свежих помидоров и огурцов (в весеннем меню салат «Здоровье»)	100	150
	Щи по-уральски (с крупой)	250	300
	Котлеты рубленые из курицы, запеченные с соусом молочным	100	120
	Макароны отварные	150	200
	витаминизированный напиток из плодов местных ягод (брусника)	200	200
	Хлеб пшеничный		40
	витаминизированное с добавлением местных ягод (голубика)		

НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ			
ДЕНЬ 2 (вторник)	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Возраст детей, лет	
		7-10	11-18
		Выход блюда, гр., мл.	
Завтрак	Творожная запеканка	70	80
	Соус молочный сладкий		
	Хлеб пшеничный		
	Молоко ультрапастеризованное или кипяченое или	200	200
	Фрукты свежие (яблоко)	100	100
Обед	Винегрет овощной с растительным маслом	100	150
	Суп рыбный из натуральной рыбы	250	300
	Фрикадельки мясные	80	100
	Рис припущенный	150	200
	Компот из смеси сухофруктов	200	200
	Хлеб ржано-пшеничный		
	Печенье, витаминизированное с добавлением местных ягод (шиповник)		

НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ



ДЕНЬ 3 (среда)	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Возраст детей, лет	
		7-10	11-18
		Выход блюда, гр., мл.	
Завтрак	Омлет натуральный, с морковью	120	150
	Бутерброд с сыром		
	Молоко ультрапастеризованное или кипяченое	200	200
	Кисломолочный напиток (кефир или ряженка)	100	150
	Фрукты свежие (груша)	100	100
Обед	Салат из свежих огурцов и зеленым с растительным маслом	100	150
	Борщ сибирский	250	300
	Мясо отварное	80	100
	Пюре картофельное	150	180
	Кисель детский витаминизированный	200	200
	Хлеб пшеничный		
	Печенье, витаминизированное с добавлением местных ягод (брусника)		

НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ



ДЕНЬ 4 (четверг)	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Возраст детей, лет	
		7-10	11-18
		Выход блюда, гр., мл.	
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	200	250
	Булочка с орехами	50	50
	Молоко ультрапастеризованное или кипяченое	200	200
	Фрукты свежие (банан)	100	100
Обед	Икра свекольная или морковная	100	150
	Рассольник Петербургский	250	300
	Гуляш из отварного мяса в томатно-сметанном соусе	80	100
	Каша гречневая рассыпчатая	150	180
	Витаминизированный напиток из плодов местных ягод (шиповник)	200	200
	Хлеб пшеничный	20	20
	Печенье, витаминизированное с добавлением местных ягод (черная смородина)		

НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ



ДЕНЬ 5 (пятница)	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Возраст детей, лет	
		7-10	11-18
		Выход блюда, ., мл.	
Завтрак	Вареники из творога	70	80
	Сметана 15%	10	
	Лепешка якутская	40	40
	Молоко ультрапастеризованное или кипяченое	200	200
	Кисломолочный напиток (йогурт)	150	150
	Салат фруктовый	100	100
Обед	Салат из капусты белокочанной с морковью и растительным маслом в весеннем меню салат из квашеной капусты)	100	150
	Суп картофельный с бобовыми	250	300
	Тефтели рыбные	80	100
	Соус красный основной		
	Рис припущенный	150	180
	Компот из смеси сухофруктов	200	200
	Хлеб ржано-пшеничный	20	20
	Печенье, витаминизированное с добавлением местных ягод (голубика)	30	30

НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ



ДЕНЬ 6 (понедельник)	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Возраст детей, лет	
		7-10	11-18
		Выход блюда, гр., мл.	
Завтрак	Каша ячневая молочная вязкая	200	250
	Бутерброд с сыром	60	60
	Молоко ультрапастеризованное или кипяченое	200	200
	Кисломолочный напиток (кефир или ряженка)		
	Фрукты свежие (банан)	100	100
Обед	Салат из свеклы отварной и яблок, заправленный растительным маслом	100	150
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	300
	Печень, тушенная в сметанном соусе	80	100
	Рис припущенный	150	180
	Витаминизированный напиток из плодов местных ягод (смородина)	200	200
	Хлеб ржано-пшеничный		
	Печенье, витаминизированное с добавлением местных ягод (шиповник)		

НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ



ДЕНЬ 7 (вторник)	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Возраст детей, лет	
		7-10	11-18
		Выход блюда, г., мл.	
Завтрак	Омлет натуральный с сыром	120	150
	Бутерброд с маслом	40	40
	Молоко ультрапастеризованное или кипяченое	200	200
	Фрукты свежие (яблоко)	200	200
Обед	Салат овощной с морской капустой	100	150
	Рассольник Петербургский	250	300
	Биточки паровые	80	100
	Каша гречневая рассыпчатая	150	180
	Кисель детский витаминизированный	200	200
	Хлеб пшеничный		
	Печенье, витаминизированное с добавлением местных ягод (брусника)		

НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ



ДЕНЬ 8 (среда)	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Возраст детей, лет	
		7-10	11-18
		Выход блюда, гр., мл.	
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	150	200
	Пирог открытый сладкий	50	50
	Сыр порциями	10	20
	Молоко ультрапастеризованное или кипяченое	200	200
	Салат фруктовый	100	100
Обед	Салат «Витаминный» (в весеннем меню салат из кукурузы с отварным картофелем)	100	150
	Борщ сибирский	250	300
	Рыба припущенная	80	100
	Соус молочный		
	Макароны отварные	150	200
	Компот из смеси сухофруктов	200	200
	Хлеб ржано-пшеничный		
	Печенье, витаминизированное с добавлением местных ягод (голубика)		

НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ		О . -га.	
ДЕНЬ 9 (четверг)	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Возраст детей, лет	
		7-10	11-18
		Выход блюда, гр., мл.	
Завтрак	Пудинг из творога запеченный	70	80
	Бутерброд с сыром	50	50
	Молоко ультрапастеризованное или кипяченое	200	200
	Фрукты свежие (груша)	100	100
	Яйцо отварное	40	40
Обед	Салат из белокочанной капусты с яблоками, заправленный растительным маслом (в весеннем меню салат из квашеной капусты)	100	150
	Суп гороховый	250	300
	Мясо, тушенное с картофелем по-домашнему	200	250
	Витаминизированный напиток из плодов местных ягод (брусника)	200	200
	Лепешка якутская	70	70
	Печенье, витаминизированное с добавлением местных ягод (шиповник)		

НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ



ДЕНЬ 10 (пятница)	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Возраст детей, лет	
		7-10	11-18
		Выход блюда, г., мл.	
Завтрак	Каша «Дружба»	200	250
	Лепешка якутская	40	40
	Молоко ультрапастеризованное или кипяченое	200	200
	Фрукты свежие (яблоко)	100	100
	Кисломолочный напиток (йогурт)	200	200
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов (в весеннем салат «Здоровье»)	100	150
	Суп из овощей	250	300
	Сметана 15%	5	10
	Плов из курицы	230	250
	Компот из смеси сухофруктов	200	200
	Хлеб ржано-пшеничный		
	Печенье, витаминизированное с добавлением местных ягод (черная смородина)		

НЕДЕЛЯ ТРЕТЬЯ




ДЕНЬ 11 (понедельник)	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Возраст детей, лет	
		7-10	11-18
		Выход блюда, г., мл.	
Завтрак	Вареники из творога	150	200
	Бутерброд с маслом	40	40
	Молоко ультрапастеризованное или кипяченое	200	200
	Салат фруктовый	110	110
Обед	Салат из свежих огурцов и зеленью с растительным маслом	100	100
	Суп картофельный с клецками	250	300
	Зразы рубленые	80	100
	Капуста тушеная	150	200
	Компот из смеси сухофруктов	200	200
	Хлеб пшеничный		
	Печенье, витаминизированное с добавлением местных ягод (голубика)		

НЕДЕЛЯ ТРЕТЬЯ



ДЕНЬ 12 (вторник)	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Возраст детей, лет	
		7-10	11-18
		Выход блюда, гр., мл.	
Завтрак	Каша пшенная молочная	200	250
	Бутерброд с сыром		
	Молоко ультрапастеризованное или кипяченое	200	200
	Фрукты свежие (банан)	100	100
Обед	Салат «Витаминный» (в весеннем салат из кукурузы с отварным картофелем)		150
	Суп с мясными фрикадельками	250	300
	Печень по-строгановски	80	100
	Пюре картофельное	150	200
	Кисель детский витаминизированный	200	200
	Ватрушка с повидлом	35	70

НЕДЕЛЯ ТРЕТЬЯ			
ДЕНЬ 13 (среда)	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Возраст детей, лет	
		7-10	11-18
		Выход блюда, гр., мл.	
Завтрак	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	180	230
	Яйцо вареное	40	40
	Молоко ультрапастеризованное или кипяченое	200	200
	Булочка с орехами	50	50
	Фрукты свежие (груша)	100	100
	Кисломолочный напиток (йогурт)	150	150
	Салат из морской капусты с растительным маслом	100	150
Обед	Щи из свежей капусты	250	300
	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	80	100
	Макароны отварные	150	180
	Витаминизированный напиток из плодов местных ягод (шиповник)	200	200
	Лепешка якутская		
	Печенье, витаминизированное с добавляемым местными ягодами (брусника)		

НЕДЕЛЯ ТРЕТЬЯ



ДЕНЬ 14 (четверг)	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Возраст детей, лет	
		7-10	11-18
		Выход блюда, гр., мл.	
Завтрак	Творожная запеканка	70	80
	Соус молочный сладкий		
	Бутерброд с сыром		
	Молоко ультрапастеризованное или кипяченое	200	200
	Фрукты свежие (яблоко)	100	100
Обед	Салат из моркови и яблок (в весеннем меню икра морковная или свекольная)	100	150
	Суп рыбный из натуральной рыбы	250	300
	Гуляш из отварного мяса в томатно-сметанном соусе	80	100
	Рис припущенный	150	200
	Компот из смеси сухофруктов	200	200
	Хлеб пшеничный	20	20
	Печенье, витаминизированное с добавлением местных ягод (черная смородина)		

НЕДЕЛЯ ТРЕТЬЯ



ДЕНЬ 15 (пятница)	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Возраст детей, лет	
		7-10	11-18
		Выход блюда, г., мл.	
Завтрак	Омлет натуральный, с зеленым горошком	150	200
	Бутерброд с маслом	40	40
	Молоко ультрапастеризованное или кипяченое	200	200
	Кисломолочный напиток (кефир или ряженка)	200	200
	Салат фруктовый	ИО	ИО
Обед	Салат «Витаминный» (в весеннем меню салат из квашеной капусты)	100	150
	Борщ сибирский	250	300
	Сметана	5	
	Мясо отварное	80	100
	Каша гречневая рассыпчатая	150	180
	Кисель детский витаминизированный	200	200
	Хлеб пшеничный	20	20
	Печенье, витаминизированное с добавлением местных ягод (голубика)		

НЕДЕЛЯ ЧЕТВЕРТАЯ			
ДЕНЬ 16 (Понедельник)	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Возраст детей, лет	
		7-10	11-18
		Выход блюда, г., мл.	
Завтрак	Творожная запеканка	70	80
	Соус молочный сладкий		
	Бутерброд с сыром		
	Молоко ультрапастеризованное или кипяченое	200	200
	Фрукты свежие (банан)	100	100
Обед	Винегрет овощной с растительным маслом	100	150
	Рассольник Петербургский	250	300
	Суфле из кур	80	100
	Рис отварной	150	200
	Витаминизированный напиток из плодов местных ягод (смородина)	200	200
	Лепешка якутская		
	Печенье, витаминизированное с добавлением местных ягод (шиповник)		

НЕДЕЛЯ ЧЕТВЕРТАЯ



ДЕНЬ 17 (вторник)	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Возраст детей, лет	
		7-10	11-18
		Выход блюда, г., мл.	
Завтрак	Каша ячневая молочная вязкая	150	200
	Хлеб пшеничный		
	Молоко ультрапастеризованное или кипяченое	200	200
	Фрукты свежие (груша)	200	200
	Кисломолочный напиток (кефир, ряженка)	200	200
Обед	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	100	150
	Суп картофельный с бобовыми	250	300
	Тефтели рыбные	80	100
	Каша гречневая рассыпчатая	150	180
	Компот из смеси сухофруктов	200	200
	Хлеб ржано-пшеничный		
	Печенье, витаминизированное с добавлением местных ягод (брусника)		
	Соус красный основной		

НЕДЕЛЯ ЧЕТВЕРТАЯ



ДЕНЬ 18 (среда)	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Возраст детей, лет	
		7-10	11-18
		Выход блюда, г., мл.	
Завтрак	Омлет натуральный, с маслом	70	80
	Лепешка якутская		60
	Сыр, порциями	20	20
	Молоко ультрапастеризованное или кипяченое	200	200
	Фрукты свежие (яблоко)		100
Обед	Салат из свеклы отварной и яблок, заправленный растительным маслом	100	150
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	300
	Мясо тушеное	80	100
	Пюре картофельное	150	200
	Кисель детский витаминизированный	200	200
	Пирожок печеный с капустой	80	80

НЕДЕЛЯ ЧЕТВЕРТАЯ



ДЕНЬ 19 (Четверг)	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Возраст детей, лет	
		7-10	11-18
		Выход блюда, г., мл.	
Завтрак	Пудинг из творога запеченный		150
	Бутерброд с медом	40	40
	Молоко ультрапастеризованное или кипяченое	200	200
	Салат фруктовый	100	100
Обед	Салат овощной с морской капустой (в весеннем меню салат из кукурузы с отварным картофелем)	100	150
	Суп крестьянский с крупой перловой	250	300
	Печень, тушенная в сметанном соусе	80	120
	Макароньы отварные	150	200
	Витаминизированный напиток из плодов местных ягод (брусника)	200	200
	Хлеб пшеничный		
	Печенье, витаминизированное с добавлением местных ягод (брусника)		

НЕДЕЛЯ ЧЕТВЕРТАЯ



ДЕНЬ 20 (Пятница)	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Возраст детей, лет	
		7-10	11-18
		Выход блюда, г., мл.	
Завтрак	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	200	250
	Яйцо вареное	40	40
	Молоко ультрапастеризованное или кипяченое	200	200
	Фрукты свежие (банан)	100	100
	Кисломолочный напиток (йогурт)	150	150
Обед	Салат из капусты белокочанной с морковью и с растительным маслом (в весеннем салат из квашеной капусты)		150
	Суп рыбный из натуральной рыбы	250	300
	Мясо, тушенное с картофелем по-домашнему	230	280
	Компот из смеси сухофруктов	200	200
	Лепешка якутская		
	Печенье, витаминизированное с добавлением местных ягод (черная смородина)		