

Утверждаю:

Директор МБОУ «Будницкая ОШ»

(Д.Ф. Иванькова)



Примерные варианты горячих завтраков

(10-дневного меню)

для обучающихся МБОУ «Будницкая ОШ»

Сезон: осенне – зимний 2020 года

(для обучающихся 7-11 лет)

Государственное санитарно-эпидемиологическое нормирование РФ.

Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций. Методические рекомендации МР. 2.40179-20. Москва 2020г.

| <i>Наименование блюда</i> | <i>1- 4 классы</i> |
|------------------------------------|---------------------------------------|
| | <i>Выход (вес) порции (мл или гр)</i> |
| 1 НЕДЕЛЯ | |
| Понедельник | |
| Каша рисовая молочная | 200 |
| Чай | 200 |
| Хлеб | 30 |
| Масло сливочное | 10 |
| Сыр (Российский и др.) | 15 |
| Итого: | 455 |
| Вторник | |
| Котлеты куриные | 80 |
| Макаронны отварные | 150 |
| Кофейный напиток | 200 |
| Хлеб | 30 |
| Масло сливочное | 10 |
| Итого: | 470 |
| Среда | |
| Рыба припущенная | 80 |
| Картофельное пюре | 150 |
| Чай с лимоном | 200/7 |
| Хлеб | 30 |
| Масло сливочное | 10 |
| Итого: | 477 |
| Четверг | |
| Каша дружба (рис + пшено) молочная | 200 |
| Какао | 200 |
| Хлеб | 30 |
| Масло сливочное | 10 |
| Сыр (Российский и др.) | 15 |
| Итого: | 455 |
| Пятница | |
| Макаронные изделия с твердым сыром | 180 |
| Чай | 200 |
| Хлеб | 30 |
| Масло сливочное | 10 |
| Итого: | 420 |
| 2 НЕДЕЛЯ | |
| Понедельник | |
| Каша пшенная молочная | 200 |
| Какао | 200 |
| Хлеб | 30 |

| | |
|------------------------|------------|
| Масло сливочное | 10 |
| Сыр (Российский и др.) | 15 |
| Итого: | 455 |
| Вторник | |
| Котлеты куриные | 80 |
| Картофельное пюре | 150 |
| Чай | 200 |
| Хлеб | 30 |
| Масло сливочное | 10 |
| Итого: | 470 |
| Среда | |
| Рыба припущенная | 80 |
| Макаронны отварные | 150 |
| Кофейный напиток | 200 |
| Хлеб | 30 |
| Масло сливочное | 10 |
| Итого: | 470 |
| Четверг | |
| Суп рисовый на молоке | 200 |
| Чай с лимоном | 200/7 |
| Хлеб | 30 |
| Масло сливочное | 10 |
| Сыр (Российский и др.) | 15 |
| Итого: | 462 |
| Пятница | |
| Тефтели | 80 |
| Каша гречневая | 150 |
| Кофейный напиток | 200 |
| Хлеб | 30 |
| Масло сливочное | 10 |
| Итого: | 470 |