Примерное циклическое десятидневное меню для организации горячего питания детей в возрасте 7-11 лет, посещающих МКОУ «Буркиханская СОШ». Меню разработано в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов детей указанного возраста.

|  | **Наименование блюда** | **Выход блюда: г/порц.** |
| --- | --- | --- |
| **7-11 лет** |
|  День 1  |   |  |
|  | Суп с изделиями макаронными на бульоне из птицы  | 250 |
|   | Сыр порциями | 20 |
|   | Масло сливочное | 10 |
|   | Напиток: какао на молоке  | 200 |
|  | Изделие кондитерское | 30 |
|  | Фрукты: бананы и яблоко | 150 |
|   | Хлеб пшеничный или зерновой | 40 |
|   |   |   |  |
|   |   |   |  |
|   | Плов на говядине | 250 |
|   | Сыр порциями | 20 |
|   | Рис отварной | 150 |
| День 2  | Абрикосовый нектар | 200 |
|  | Хлеб пшеничный или зерновой | 20 |
|  | Плоды и ягоды свежие  |  150 |
|   | Кондитерское изделие | 30 |
|   |   |   |  |
|   | Творожок | 100 |
|   | Пюре картофельное с куриным соусом | 250 |
|  | Яйца, сваренные вкрутую | 40 |
| День 3  | Абрикосовый нектар | 200 |
|   | Хлеб пшеничный или зерновой | 50 |
|   | Плоды и ягоды свежие на завтрак и обед | 150 |
|   |  |  |  |
|    |   |  |
|   |  Тефтелевый суп из говяжьего фарша | 250 |
| День 4  |  Напиток: какао на молоке | 200 |
|   | Хлеб пшеничный или зерновой | 20 |
|  | Кондитерское изделие  | 30 |
|   | Плоды и ягоды свежие  |  150 |
|  | Сыр порциями  | 20 |
|     |
|   |  Гречка с подливой из курицы и овощей | 250 |
|   | Абрикосовый нектар | 200 |
| День 5  | Хлеб пшеничный или зерновой | 40 |
|   | Плоды и ягоды свежие на весь день | 150 |
|   |  Твороржок |  30 |
|   |    |
|   |
|   | Суп картофельный на говядине | 250 |  |
|   |  Сметана  | 20 |  |
| День 6  | Какао на молоке  | 200 |  |
|  | Хлеб пшеничный или зерновой | 40 |
|   | Плоды и ягоды свежие на завтрак и обед | 150 |
|   | Кондитерское изделие  | 30 |
|   |
| День 7 | Каша из риса молочная жидкая  | 200 |
|   | Сыр порциями | 20 |
|   | Масло сливочное фасованное | 10 |
|   | Абрикосовый нектар | 200 |
|   | Хлеб пшеничный или зерновой | 40 |
|   |  Творожок  |  30 |
|  |
|  | Изделия макаронные отварные с подливкой из курицы | 200 |
|  | Сыр | 20 |
| День 8 | Какао на молоке | 200 |
|  | Изделие кондитерское  | 20 |
|   | Хлеб пшеничный или зерновой | 40 |
|   | Плоды и ягоды свежие на завтрак и обед | 150 |
|   |
|   |
|   | Суп с бобовыми и макаронными изделиями | 250 |
|  | Сметана | 20 |
|  | Абрикосовый нектар | 200 |
|  | Яйца, сваренные вкрутую | 20 |
| День 9  | Хлеб пшеничный или зерновой | 40 |
|   | Плоды и ягоды свежие на завтрак и обед | 150 |
|   | Творожок | 30 |
|      |
|   | Мясо, тушенное с картофелем по-домашнему | 230 |
|  | Сметана | 20 |
|   | Сок фруктовый  | 200 |
|  | Хлеб пшеничный или зерновой | 20 |
| День 10  | Хлеб ржано-пшеничный | 40 |
|  | Плоды и ягоды свежие на завтрак и обед | 150 |
|   | Кондитерское изделие | 20 |
|   |
|   | Каша гречневая с сосисками | 100 |  |
|   | Масло сливочное  | 10 |  |
|  | Какао на молоке | 200 |  |
| День 11 | Хлеб пшеничный или зерновой | 40 |  |
|  | Плоды и ягоды свежие на завтрак и обед | 150 |  |
|  | Творожок | 30 |  |
|   |   |   |  |
|  |  |  |  |