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 |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |