

Меню завтраков и обедов для учащихся ОБЗ МАОУ «Устанская СОШ» с 24.04.2024г.

| День по меню | Завтрак | Обед |
|---------------|---|---|
| 1 день | Каша " Дружба" Масло сливочное (порциями) Хлеб пшеничный Кофейный напиток на сгущенном молоке Кисломолочный напиток (йогурт) | Борщ с капустой и картофелем на бульоне мясном со сметаной Салат картофельный с солеными огурцами или капустой квашеной Макаронные изделия отварные с сыром Хлеб ржаной Хлеб пшеничный Кисель из повидла |
| 2 день | Запеканка из творога с молоком, сгущенным Хлеб пшеничный Чай с лимоном Фрукты свежие | Икра кабачковая (промышленного производства) Суп гороховый на бульоне мясном Жаркое по-домашнему Хлеб ржаной Хлеб пшеничный Соки овощные, фруктовые и ягодные |
| 3 день | Овощи консервированные (порциями) Шницель рыбный натуральный Картофель отварной с маслом Хлеб пшеничный Какао с молоком, сгущенным Вафли промышленного производства* | Суп картофельный с фрикадельками рыбными Яйцо вареное Каша рисовая вязкая с маслом сливочным Хлеб ржаной Хлеб пшеничный Молоко витаминизированное Фрукты свежие |
| 4 день | Икра кабачковая (промышленного производства) Плов из говядины Хлеб пшеничный Кофейный напиток на сгущенном молоке Фрукты свежие | Суп картофельный Сырники, из творога запеченные с маслом сливочным Хлеб ржаной Хлеб пшеничный Компот из апельсинов с яблоками Кисломолочный напиток (йогурт) |
| 5 день | Овощи, консервированные отварные Котлеты, рубленные из птицы с соусом Каша гречневая вязкая Хлеб пшеничный Чай с сахаром Фрукты свежие | Щи из свежей капусты на бульоне из кур Рыба соленая (порциями)* Котлеты или биточки рыбные Пюре картофельное Хлеб ржаной Хлеб пшеничный Компот из смеси сухофруктов |

| | | |
|----------------|--|--|
| 6 день | Овощи, консервированные отварные Макаронные изделия отварные с сыром Хлеб пшеничный Кофейный напиток на сгущенном молоке Фрукты свежие | Борщ с капустой и картофелем на бульоне мясном со сметаной Салат картофельный с солеными огурцами или капустой квашеной Голубцы ленивые Хлеб ржаной Хлеб пшеничный Кисель из повидла |
| 7 день | Рыба соленая (порциями)* Жаркое по-домашнему Хлеб пшеничный Чай с лимоном Кисломолочный напиток (йогурт) | Суп гороховый на бульоне из кур Овощи консервированные (порциями) Рагу из птицы Хлеб ржаной Хлеб пшеничный Соки овощные, фруктовые и ягодные Фрукты свежие |
| 8 день | Овощи, консервированные отварные Омлет натуральный Хлеб пшеничный Чай с сахаром Молоко витаминизированное | Рассольник домашний Икра кабачковая (промышленного производства) Котлеты или биточки рыбные Картофель отварной с маслом Хлеб ржаной Хлеб пшеничный Компот из смеси сухофруктов Кисломолочный напиток (йогурт) |
| 9 день | Овощи консервированные (порциями) Тефтели из говядины (паровые) Каша рассыпчатая с овощами Хлеб пшеничный Какао с молоком, сгущенным Соки овощные, фруктовые и ягодные* | Щи из свежей капусты на бульоне из кур Котлеты " Нежные" Каша пшенная вязкая Хлеб ржаной Хлеб пшеничный Соки овощные, фруктовые и ягодные |
| 10 день | Икра кабачковая (промышленного производства) Птица отварная Пюре картофельное Хлеб пшеничный Чай с лимоном Фрукты свежие | Суп картофельный с фрикадельками мясными Овощи, консервированные отварные Омлет натуральный Хлеб ржаной Хлеб пшеничный Молоко витаминизированное Фрукты свежие |

Примечание:

- ✓ Овощи консервированные (капуста квашеная, огурцы, маринованные с лимонной кислотой);
- ✓ Овощи консервированные (зеленый горошек, кукуруза или фасоль консервированные);
- ✓ Рыба соленая (сельдь атлантическая среднесоленая);
- ✓ Кисломолочный напиток (йогурт);
- ✓ Сок можно заменить на фрукт;
- ✓ Вафли можно заменить на печенье или конфеты;
- ✓ Фрукты (апельсины, бананы, груши, мандарины или яблоки).
- ✓ Для приготовления блюд используется йодированная соль.

Список используемых технологических сборников:

1. Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно- профилактических учреждений. /сост. А.Я. Перевалов, Н.В. Тапешкина-Изд-е3-е доп. и испр.-Пермь, 2018. - 405с.
2. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации. Уральский региональный центр питания 2013 г. Профессор Перевалов А.Я., доцент Коровка Л.С., доцент Тапешкина Н.В., Гришина А.С., Кашина Е.В.