

УТВЕРЖДАЮ

Директор
МБОУ «Бикбардинская ООШ»

Л.А. Бардасова



МБОУ «Бикбардинская ООШ»

**Типовое примерное
меню
приготавливаемых блюд**

7-11 лет

Возрастная категория

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Голубцы ленивые
				Макаронные изделия отварные
			гор.напиток	Чай с сахаром, лимоном
			хлеб	Хлеб ржаной
			хлеб	Хлеб пшеничный
			<i>итого</i>	
1	1	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
1	1	Итого за день:		
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Котлета мясная
				Пюре картофельное
			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб	Хлеб ржаной
			хлеб	Хлеб пшеничный
<i>итого</i>				

1	2	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
1	2	Итого за день:		
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Гуляш мясной
				Рис отварной
			гор.напиток	Компот из сухофруктов
			хлеб	Хлеб ржаной
			хлеб	Хлеб пшеничный

			<i>итого</i>	
1	3	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
1	3	Итого за день:		
1	4	Завтрак	гор. блюдо	Жаркое-по домашнему
			гор. напиток	Чай с сахаром
			хлеб	Хлеб ржаной
			хлеб	Хлеб пшеничный
<i>итого</i>				

			<i>итого</i>	
1	4	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
1	4	Итого за день:		
1	5	Завтрак	гор. блюдо	Бестроганов из отварной говядины
				Каша пшеничная рассыпчатая
			гор. напиток	Сок
			хлеб	Хлеб ржаной
			хлеб	Хлеб пшеничный
			<i>итого</i>	
1	5	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	

			<i>итого</i>	
1	5	Итого за день:		
2	1	Завтрак	гор. блюдо	Рыба тушеная в сметанном соусе
				Макаронные изделия отварные
			напиток	Сок
			хлеб	Хлеб ржаной
			хлеб	Хлеб пшеничный

			<i>итого</i>	
2	1	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
2	1	Итого за день:		
2	2	Завтрак	гор. блюдо	Голубцы ленивые
				Пюре картофельное
			гор. напиток	Компот из сухофруктов
			хлеб	Хлеб ржаной
			хлеб	Хлеб пшеничный
			<i>итого</i>	
2	2	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
2	2	Итого за день:		
2	3	Завтрак	гор. блюдо	Печень по-строгановски
				Каша гречневая рассыпчатая
			гор. напиток	Чай с сахаром
			хлеб	Хлеб ржаной
			хлеб	Хлеб пшеничный
			<i>итого</i>	

2	3	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
2	3	Итого за день:		
2	4	Завтрак	гор. блюдо	Плов из отварной птицы
			гор. напиток	Чай с сахаром
			хлеб	Хлеб ржаной
			хлеб	Хлеб пшеничный
			<i>итого</i>	
2	4	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
2	4	Итого за день:		
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога с молоком сгущенным
				Сдоба обыкновенная
			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб	
			фрукты	Фрукт (Банан)
			<i>итого</i>	
2	5	Обед	закуска	

		2 блюдо	
		гарнир	
		напиток	
		хлеб бел.	
		хлеб черн.	
		<i>итого</i>	
2	5	Итого за день:	
		Среднее значение за период:	