



Утверждаю  
Ш.З.Сунгатов

Меню по МБОУ «Сикертанская ООШ им.Г.Камала» Арского МР РТ  
10.10.2022 – по 15.10.2022 для обучающихся 5-9 классов

|                    | Наименование блюда                   | Масса порций в граммах |
|--------------------|--------------------------------------|------------------------|
| <b>Понедельник</b> |                                      |                        |
| 1                  | Сыр порционно                        | 25                     |
| 2                  | Тефтели мясные с томатным соусом     | 70/40                  |
| 3                  | Каша гречневая рассыпчатая           | 180                    |
| 4                  | Чай с сахаром, лимоном               | 200/12                 |
| 5                  | Хлеб ржано пшеничный                 | 20                     |
| 6                  | Хлеб пшеничный                       | 20                     |
| <b>Вторник</b>     |                                      |                        |
| 1                  | Яблоки                               | 100                    |
| 2                  | Салат из моркови с яблоками          | 60                     |
| 3                  | Рагу из куриных грудок               | 50/200                 |
| 4                  | Кисель                               | 200                    |
| 5                  | Хлеб ржано-пшеничный                 | 20                     |
| 6                  | Хлеб пшеничный                       | 20                     |
| <b>Среда</b>       |                                      |                        |
| 1                  | Салат из белокочанной капусты        | 60                     |
| 2                  | Гуляш из говядины                    | 45/45                  |
| 3                  | Макаронные изделия отварные          | 180                    |
| 4                  | Чай с сахаром                        | 200                    |
| 5                  | Хлеб ржано-пшеничный                 | 20                     |
| 6                  | Хлеб пшеничный                       | 20                     |
| <b>Четверг</b>     |                                      |                        |
| 1                  | Картофель отварной с маслом          | 180                    |
| 2                  | Салат морковный                      | 60                     |
| 3                  | Биточки рыб. из минтая               | 100/10                 |
| 4                  | Напиток из шиповника                 | 200                    |
| 5                  | Хлеб ржано-пшеничный                 | 20                     |
| 6                  | Хлеб пшеничный                       | 20                     |
| <b>Пятница</b>     |                                      |                        |
| 1                  | Салат из свеклы отварной с маслом    | 60                     |
| 2                  | Грудка куриная в томатном соусе      | 60/30                  |
| 3                  | Рис отварной                         | 180                    |
| 4                  | Кисель                               | 200                    |
| 5                  | Хлеб ржано-пшеничный                 | 20                     |
| 6                  | Хлеб пшеничный                       | 20                     |
| <b>Суббота</b>     |                                      |                        |
| 1                  | Яблоки                               | 100                    |
| 2                  | Сыр порциями                         | 20                     |
| 3                  | Фрикадельки мясные с томатным соусом | 60/40                  |
| 4                  | Макаронные изделия отварные          | 180                    |
| 5                  | Компот из сухофруктов                | 200/8                  |
| 6                  | Хлеб ржано-пшеничный                 | 20                     |
| 7                  | Хлеб пшеничный                       | 20                     |

Исполнитель Д.Г.Нуриева

