

МБОУ «Миняровская ООШ»



МБОУ Директор

«Миняровская ООШ»

/ Исхаков И.Х./

Меню

Среда
1 неделя

(1-4 кл)

Наим. блюд	Выход (гр.)м/с	Эн.ценность,ккал
1.Салат "Степной"	60	78,3
2.Мясо тушеное	50/50	196,0
3.Макаронные изделия отварн с маслом	150/5	187,0
4.Чай с лимоном(полусладкий)	200/10/7	63,0
5.Хлеб пш	30	71
6.Хлеб рж	20	44
		617,0

(5-9кл)

Наим. блюд	Выход (гр.)м/с	Эн.ценность,ккал
1. Салат "Степной"	60	78,3
2. Мякоть птицы тушеная в соусе	50/50	164
3. Макароны отварн с маслом	180/5	224,4
4. Чай с лимоном	200/10/7	63
5. Хлеб рж	30	66
6. Хлеб пш	50	118
7. Печенье	48	199,60
		913,6



МБОУ «Мингяйровская ООШ»

Директор

Исхаков И.Х./

Меню

Четверг
1 неделя

(1-4кл)

Наименование блюд	Выход (гр.)м/с	Эн.ценность,ккал
1.Салат из свежей капусты	60	52,44
2.Котлеты Татарские с овощами (мексиканская смесь)П/Ф	75/15	167,98
3.Пюре картофельное с маслом	150/5	172,0
4.Чай полусладкий	200	21,04
5.Хлеб пш.	30	71
6.Хлеб рж	20	44
		615,02

(5-9кл)

Наим. блюд	Выход (гр.)м/с	Эн.ценность,ккал
1. Венегрет Дары осени	80	82,4
2. Биточки Рябушка П/Фс овощами(мексиканская смесь)	75/25	182,98
3. Картофельное пюре	180/5	206,4
4. Чай полусладкий	200	21,04
5. Хлеб рж	30	66
6. Хлеб пш	50	118
7. Мандарины свеж	80	64
		741,12

МБОУ «Миньярская ООШ»



Меню

**Пятница
1 неделя**

(1-4 кл)

Наим. блюд	Выход (гр.)м/с	Эн.ценность,ккал
1.Салат "Здоровье"	60	33,0
2.Котлеты Крестьянские П/Ф с овощами(фасоль стручковая)	75/15	130,98
3.Рис отварной	150/5	210,0
4.Чай полусладкий с молоком	200	46,0
5.Хлеб пш.	30	71
6.Хлеб рж	20	44
		552,98

(5-9кл)

Наим. блюд	Выход (гр.)м/с	Эн.ценность,ккал
1. Кукуруза консер.с маслом раст.	40	39,72
2. Котлеты Крестьянские П/Ф совами(фасоль стручковая)	75/25	130,98
3. Каша рисовая вязкая	180/5	166,0
4. Чай полусладкий с молоком	200	46,0
5. Хлеб рж.	30	66
6. Хлеб пш.	50	118
		566,900

МБОУ «Миняровская ООШ»
 МБОУ «Миняровская ООШ»
 Директор
 Исхаков И.Х./



Меню

Суббота

1 неделя

(1-4кл.)

Наименование блюд	Выход (гр.)м/с	Эн.ценность,ккал
1.Мандарины	80	64,0
2.Салат из кукурузы консер	50	49,65
3.Сосиски отварные	100	108,0
4.Макароны отварные с маслом	150/5	187,0
5.Кофейный напиток с молоком	200	114,20
6.Хлеб пш.	30	71
7.Хлеб рж.	20	44
		683,20

(5-9кл.)

Наим. блюд	Выход (гр.)м/с	Эн.ценность,ккал
1.Салат из квашеной капусты	60	56,0
2.Сосиски отварные	100	108,0
3.Макароны отварные с маслом	180/5	224,4
4.Чай (полусладкий)	200	21,04
5.Хлеб рж	30	66
6.Хлеб пш.	50	118
		593,740