

МБОУ «Миняировская СОШ»

Директор

Исхаков И.Х./



Меню

Понедельник 11.04.22
1 неделя

(1-4 кл)

Наим. блюд	Выход (гр.)м/с	Эн.ценность,ккал
1.Салат из зеленого горошка с маслом растит	50	41,8
2.Бифштекс рубленый	80	200
3.Каша гречневая вязкая с маслом	150/5	170,0
4.Чай полусладкий с молоком	200	46,0
5.Хлеб пш	30	71
6.Хлеб рж	20	44
		581,00

(5-9кл)

Наим. блюд	Выход (гр.)м/с	Эн.ценность,ккалл
1.Салат из зеленого горошка с маслом раст	50	41,8
2.Котлеты Татарские П/Ф с овощами (фасоль стручковая)	75/25	130,98
3.Каша гречневая вязкая	180/5	204
4.Чай полусладкий с молоком	200	46
5.Хлеб пш	30	66
6.Хлеб рж	50	118
		607,0



Меню

**Вторник
 1 неделя**

(1-4 кл)

Наим. блюд	Выход (гр.)м/с	Эн.ценность,ккал
1. Яблоки	100	47,0
2. Салат из моркови пропущенной с яблоками	60	49,14
3. Щи из свежей капусты с картофелем с фрикадельками со сметаной	250/20/5/	157,04
4. Какао с молоком	200	113,67
5. Хлеб пш	30	71
6. Хлеб рж	20	44
		577,67

(5-9кл)

Наим. блюд	Выход (гр.)м/с	Эн.ценность,ккалл
1. Салат из моркови припущенной с яблоками	60	49,14
2. Щи из свежей капусты с картофелем с фрикадельками со сметаной	250/20/5	157,040
3. Чай полусладкий	200	21,04
4. Хлеб пш	50	118,0
5. Хлеб рж	30	66,0
		411,32

МБОУ «Миняйровская ООШ»



МБОУ Директор

«Миняйровская 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 «Миннярская ООШ»



МБОУ
Миннярская ООШ

Директор
Исхаков И.Х./

Меню

Четверг 1 неделя

(1-4кл)

Наименование блюд	Выход (гр.)м/с	Эн.ценность,ккал
1.Салат из квашеной капусты	60	56,0
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 «Миньяровская 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