



Утверждаю  
Ш.З.Сунгатов

Меню по МБОУ «Сикертанская ООШ им.Г.Камала» Арского МР РТ  
16.01.2023 – 21.01.2023 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	200/5
5	Хлеб ржано пшеничный	40
6	Хлеб пшеничный	40
<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	40
6	Хлеб пшеничный	40
<b>Среда</b>		
1	Салат из белокочанной капусты	60
2	Гуляш из говядины	45/45
3	Макаронные изделия отварные	180/10
4	Чай с сахаром	200
5	Хлеб ржано-пшеничный	40
6	Хлеб пшеничный	40
<b>Четверг</b>		
1	Картофель отварной с маслом	180/5
2	Салат морковный	60
3	Биточки рыб. из минтая	100/10
4	Напиток из шиповника	200
5	Хлеб ржано-пшеничный	40
6	Хлеб пшеничный	40
<b>Пятница</b>		
1	Салат из свеклы отварной с маслом	60
2	Грудка куриная в томатном соусе	60/30
3	Рис отварной	180/10
4	Кисель	200
5	Хлеб ржано-пшеничный	40
6	Хлеб пшеничный	40
<b>Суббота</b>		
1	Яблоки	100
2	Сыр порциями	20
3	Фрикадельки мясные с томатным соусом	60/40
4	Макаронные изделия отварные	180/10
5	Чай с сахаром и лимоном	200/8
6	Хлеб ржано-пшеничный	40
7	Хлеб пшеничный	40

Исполнитель Д.Г.Нуриева

