



Утверждаю  
Ш.З.Сунгатов

Меню по МБОУ «Сикертанская ООШ им.Г.Камала» Арского МР РТ  
03.10.2022 – по 08.10.2022 для обучающихся 5-9 классов

	Наименование блюда	Масса порций в граммах
<b>Понедельник</b>		
1	Сыр порционно	25
2	Котлеты мясные с томатным соусом	80/20
3	Каша гречневая рассыпчатая	180
4	Чай с сахаром, лимоном	200/5
5	Хлеб ржано пшеничный	20
6	Хлеб пшеничный	20
<b>Вторник</b>		
1	Яблоки	100
2	Салат из свеклы	60
3	Плов с куриными грудками	50/200
4	Напиток лимонный	200
5	Хлеб ржано-пшеничный	20
6	Хлеб пшеничный	20
<b>Среда</b>		
1	Салат из моркови с яблоками	60
2	Запеканка картофельная с куриными грудками	180
3	Кисель	200
4	Хлеб ржано-пшеничный	20
5	Хлеб пшеничный	20
<b>Четверг</b>		
1	Яблоки	100
2	Салат из белокочанной капусты	60
3	Гречка с фаршем и овощами	180
4	Чай с сахаром, лимоном	200/5
5	Хлеб ржано-пшеничный	20
6	Хлеб пшеничный	20
<b>Пятница</b>		
1	Салат из свеклы отварной с маслом	60
2	Фрикадельки мясные в томатном соусе	80/50
3	Картофель отварной с маслом	180/5
4	Напиток из шиповника	200
5	Хлеб ржано-пшеничный	20
6	Хлеб пшеничный	20
<b>Суббота</b>		
1	Сыр порционно	20
2	Котлеты мясные с томатным соусом	80/20
3	Макаронные изделия отварные	180
4	Компот из сухофруктов	200
5	Хлеб ржано-пшеничный	20
6	Хлеб пшеничный	20

Исполнитель Д.Г.Нуриева

