



"Утверждено"

Директор

МБОУ "Синертанская ООШ им.Г.Камала"

Сунгатов Ш.З

М.П.

МЕНЮ

в столовых общеобразовательных учреждений Арского муниципального района РТ с 5 по 11 класс
с 05 по 10 сентября 2022 г

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

Наименование продуктов	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
ПОНЕДЕЛЬНИК						
Сыр порционно	25		8,57	6,65		88
Котлеты мясные с томатным соусом	80/20		10,72	11,51	10,57	187
Каша гречневая рассыпчатая	180		7,94	6,47	50,24	291
Чай с сахаром, лимоном	200/5		0,1	0,01	8,3	38
Хлеб ржано пшеничный	20		1	0,2	9	44
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47
итого		55,55	29,85	25	87,95	695
ВТОРНИК						
Плоды свежие (яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
Салат из свеклы отварной с маслом	60		0,85	3,65	5,01	56
Плов с куриными грудками	50/200		18,21	25,67	54,82	524
Напиток лимонный	200		0,14	0,02	24,43	101
Хлеб ржано пшеничный	20		1	0,2	9	44
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47
итого		55,55	22,12	30,1	112,9	819
СРЕДА						
Салат из моркови с яблоками	60		0,59	6,08	5,27	79
Запеканка картофельная с куриными грудками	180/5		15	25,12	31,15	408
Кисель	200				13,1	53
Хлеб ржано пшеничный	20		1	0,2	9	44
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47
итого		55,55	18,11	31,56	68,36	631
ЧЕТВЕРГ						
Плоды свежие (яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
Салат из белокачанной капусты	60		0,93	3,05	5,64	54
Гречка с фаршем и овощами	180		17,95	19,23	43,12	417
Чай с сахаром, лимоном	200/5		0,05	0,01	8,14	34
Хлеб ржано пшеничный	20		1	0,2	9	44
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47
итого		55,55	21,85	23,05	85,54	643
ПЯТНИЦА						
Салат из свеклы отварной с маслом	60		0,79	3,1	6,71	59
Фрикадельки мясные в томатном соусе	80/50		10,43	16,51	13,52	244,4
Картофель отварной с маслом	180/5		3,94	5,59	26,43	175
Напиток из шиповника	200		0,01		5,09	20
Хлеб ржано пшеничный	20		1	0,2	9	44
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47
итого		55,55	17,69	25,56	70,59	589,4
СУББОТА						
Сыр порционно	20		5,26	5,32		71
Котлеты мясные с томатным соусом	80/20		11,82	14,2	8,08	205
макаронные изделия отварные	180		6,77	5,36	43,13	248
компот из сухофруктов	200		0,1	0,01	8	32
Хлеб ржано пшеничный	20		1	0,2	9	44
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47
итого		55,55	26,47	25,25	78,05	647



"Утверждено"

Директор

МБОУ "Сикертанская ООШ им.Г.Камала"

(фамилия, инициалы)

М.П.

Сунгатов Ш.З.

МЕНЮ

в столовых общеобразовательных учреждений Арского муниципального района РТ с 5 по 11 класс
с 12 по 17 сентября 2022 г

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

Наименование продуктов	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Сыр порциями	25		6,58	6,65		88
Тефтели мясные в соусе томатном	70/40		4,18	8,02	12,46	139
Каша гречневая рассыпчатая	180		7,94	6,47	50,24	291
Чай с сахаром, лимоном	200/12		0,12	0,02	8,36	30
Хлеб ржано-пшеничный	20		1	20	9	44
Хлеб пшеничный	20		1,52	16	9,84	47
Итого:		55,55	21,34	57,16	89,9	639

ВТОРНИК

Плоды свежие (яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
Салат из моркови с яблоками	60		0,59	6,08	5,27	79
Рагу из куриных грудок	50/200		18,21	25,67	54,82	524
Кисель	200				13,1	53
Хлеб ржано-пшеничный	20		1	0,2	9	44
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47
Итого:		55,55	21,72	32,51	101,83	794

СРЕДА

Салат из белокочанной капусты	60		0,93	3,05	5,65	54
Гуляш из говядины	45/45		10,68	12,6	2,56	167
Макаронные изделия отварные	180		6,77	5,36	43,13	248
Чай с сахаром	200		0,01	0,01	8	32
Хлеб ржано-пшеничный	20		1	0,2	9	44
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47
Итого:		55,55	20,91	21,38	78,18	592

ЧЕТВЕРГ

Салат морковный	60		0,79	3,1	6,71	59
Биточки рыб. из минтая(п/ф) с т/с	100/10		15,84	7,04	7,1	154,8
Картофель отварной с маслом	180		3,94	5,59	26,43	175
Напиток из шиповника	200		0,08	0,08	11,94	49
Хлеб ржано-пшеничный	20		1	0,2	9	44
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47
Итого:		55,55	23,17	16,17	71,02	528,8

ПЯТНИЦА

Салат свекольный	60		0,66	3,1	6,59	57
Грудка куриная в т/с	60/30		12,09	11,6	2,18	162
Рис отварной	180		4,6	6,52	48,01	268,8
Кисель	200				13,1	53
Хлеб ржано-пшеничный	20		1	0,2	9	44
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47
Итого:		55,55	19,87	21,58	88,72	631,8

СУББОТА

Плоды свежие (яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
Сыр порциями	20		5,26	5,32		70
Фрикадельки мясные в т/с	60/40		5,56	9,42	9,22	144
Макаронные изделия отварные	180		6,77	5,36	43,13	248
чай с сахаром, лимоном	200/8		0,08	0,02	8,24	35
Хлеб ржано-пшеничный	20		1	0,2	9	44
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47
Итого:		55,55	20,59	20,88	89,23	635