

"УТВЕРЖДЕНО"

Директор

МБОУ "Ташкичинская ООШ"

Г.Р.Сабирзянова

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ .

ОРГАНИЗАЦИИ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ МБОУ "Ташкичинская ООШ"  
АРСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА НА 1 ПОЛУГОДИЕ 2022-2023 УЧЕБНОГО ГОДА





"Утверждено"

Директор

МБОУ "Ташкичинская ООШ

Г.Р.Сабирзянова

М.П.

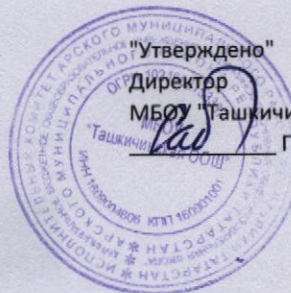
### МЕНЮ

в столовых общеобразовательных учреждений Арского муниципального района РТ с 5 по 9 класс

#### ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

Наименование продуктов	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>						
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
<b>ВТОРНИК</b>						
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
<b>СРЕДА</b>						
Салат из моркови с яблоками	60		0,59	6,08	5,27	79
Запеканка картофельная с куриными грудк	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
<b>ЧЕТВЕРГ</b>						
Плоды свежие (яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
Салат из белокачкнной 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
<b>ПЯТНИЦА</b>						
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
<b>СУББОТА</b>						
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 "Ташкичинская ООШ"

Ташкент

Г.Р.Сабирзянова

### МЕНЮ

в столовых общеобразовательных учреждений Арского муниципального района РТ с 5 по 9 класс

#### 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
<b>Итого:</b>		<b>55,55</b>	<b>21,34</b>	<b>57,16</b>	<b>89,9</b>	<b>639</b>

#### ВТОРНИК

Фрукты 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
<b>Итого:</b>		<b>55,55</b>	<b>21,72</b>	<b>32,51</b>	<b>101,83</b>	<b>794</b>

#### 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
<b>Итого:</b>		<b>55,55</b>	<b>20,91</b>	<b>21,38</b>	<b>78,18</b>	<b>592</b>

#### 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
<b>Итого:</b>		<b>55,55</b>	<b>23,17</b>	<b>16,17</b>	<b>71,02</b>	<b>528,8</b>

#### 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
<b>Итого:</b>		<b>55,55</b>	<b>19,87</b>	<b>21,58</b>	<b>88,72</b>	<b>631,8</b>

#### СУББОТА

Фрукты 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
<b>Итого:</b>		<b>55,55</b>	<b>20,59</b>	<b>20,88</b>	<b>89,23</b>	<b>635</b>