

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ Куликовской ООШ  
О.Н.Ковалева  
31 августа 20 21 г



## МЕНЮ

Примерное 24-х дневное меню завтраков для

обучающихся 5-9 классов

Возрастная группа: от 12 лет и старше

Составитель:  Шибрина Т.Н.  
Отв. за организацию питания

**Примерное 24- дневное меню обедов для обучающихся 5-9 классов**  
**(из многодетных, опекаемых семей, семей участников СВО, родительская плата)**

<b>I НЕДЕЛЯ</b>		<b>II НЕДЕЛЯ</b>	
<b>ДЕНЬ № 1 – ПОНЕДЕЛЬНИК</b>	<b>Выход, г</b>	<b>ДЕНЬ № 7 – ПОНЕДЕЛЬНИК</b>	<b>Выход, г</b>
Борщ с мясом и сметаной	250	Щи с мясом и сметаной	250
Плов с курицей	280	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180
Чай с сахаром	200	Филе птицы тушеное в томатном соусе	110
Хлеб пшеничный	40	Чай с лимоном и мятой	200
		Хлеб пшеничный	40
<b>ДЕНЬ № 2 – ВТОРНИК</b>	<b>Выход, г</b>	<b>ДЕНЬ № 8 – ВТОРНИК</b>	<b>Выход, г</b>
Суп куриный с вермишелью	250	Суп картофельный с мясом	250
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	Картофель отварной с маслом и зеленью	180
Курица порционная	100	Рыба тушеная с овощами	100/50
Какао с молоком	200	Чай с сахаром	200
Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40
<b>ДЕНЬ № 3 – СРЕДА</b>	<b>Выход, г</b>	<b>ДЕНЬ № 9 – СРЕДА</b>	<b>Выход, г</b>
Свекольник с мясом и сметаной	250	Суп рыбный с крупой «Сайра»	250
Картофель отварной с маслом и зеленью	180	Капуста тушеная	180
Капуста тушеная	180	Гуляш	110/30
Чай с сахаром и лимоном	200	Компот из сухофруктов	200
Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40
<b>ДЕНЬ № 4 – ЧЕТВЕРГ</b>	<b>Выход, г</b>	<b>ДЕНЬ № 10 – ЧЕТВЕРГ</b>	<b>Выход, г</b>
Рассольник с мясом и сметаной	250	Свекольник с мясом и сметаной	250
Макароны отварные с маслом	180	Макароны отварные с маслом	180
Бефстроганов (свинина)	110	Курица порционная	100
Кофейный напиток с молоком	200	Чай с сахаром и лимоном	200
Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40
<b>ДЕНЬ № 5 – ПЯТНИЦА</b>	<b>Выход, г</b>	<b>ДЕНЬ № 11 – ПЯТНИЦА</b>	<b>Выход, г</b>
Суп гороховый с мясом	250	Суп куриный с рисом	250
Каша перловая рассыпчатая с маслом	180	Картофель отварной с маслом и зеленью	180
Гуляш	110/30	Рыба запеченная с сыром	100
Компот из сухофруктов	200	Чай с шиповником	200
Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40
<b>ДЕНЬ № 6 – СУББОТА</b>	<b>Выход, г</b>	<b>ДЕНЬ № 12 – СУББОТА</b>	<b>Выход, г</b>
Борщ с мясом и сметаной	250	Щи с мясом и сметаной	250
Жаркое с мясом	280	Мясо тушеное с картофелем	280
Чай с сахаром	200	Какао с молоком	200
Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40
<b>III НЕДЕЛЯ</b>		<b>IV НЕДЕЛЯ</b>	
<b>ДЕНЬ № 13 – ПОНЕДЕЛЬНИК</b>	<b>Выход, г</b>	<b>ДЕНЬ № 19 – ПОНЕДЕЛЬНИК</b>	<b>Выход, г</b>
Борщ с мясом и сметаной	250	Щи с мясом и сметаной	250
Макароны отварные с маслом	180	Рис отварной с маслом	180
Курица порционная запеченная	100	Бефстроганов	110
Кофейный напиток с молоком	200	Чай с сахаром и лимоном	200
Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40
<b>ДЕНЬ № 14 – ВТОРНИК</b>	<b>Выход, г</b>	<b>ДЕНЬ № 20 – ВТОРНИК</b>	<b>Выход, г</b>
Суп куриный с вермишелью	250	Суп картофельный с мясом	250
Плов с курицей	280	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180
Компот из сухофруктов	200	Курица порционная запеченная	100

Хлеб пшеничный	40	Чай с шиповником	200
		Хлеб пшеничный	40
<b>ДЕНЬ № 15 – СРЕДА</b>	<b>Выход, г</b>	<b>ДЕНЬ № 21 – СРЕДА</b>	<b>Выход, г</b>
Свекольник с мясом и сметаной	250	Суп рыбный с крупой «Сайра»	250
Каша перловая рассыпчатая с маслом	180	Картофель отварной с маслом и зеленью	180
Гуляш	110/30	Рыба тушеная с овощами	100/30
Чай с сахаром	200	Компот из сухофруктов	200
Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40
<b>ДЕНЬ № 16 – ЧЕТВЕРГ</b>	<b>Выход, г</b>	<b>ДЕНЬ № 22 – ЧЕТВЕРГ</b>	<b>Выход, г</b>
Суп картофельный с мясом	250	Свекольник с мясом и сметаной	250
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	Макароны отварные с маслом	180
Филе птицы тушеное в томатном соусе	110	Курица порционная	100
Чай с шиповником	200	Чай с сахаром	200
Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40
<b>ДЕНЬ № 17 – ПЯТНИЦА</b>	<b>Выход, г</b>	<b>ДЕНЬ № 23 – ПЯТНИЦА</b>	<b>Выход, г</b>
Суп гороховый с мясом	250	Борщ с мясом и сметаной	250
Мясо тушеное с картофелем	280	Рис отварной с маслом	180
Какао с молоком	200	Мясо тушеное	110
Хлеб пшеничный	40	Кисель из концентрата плодово-ягодного	200
		Хлеб пшеничный	40
<b>ДЕНЬ № 18 – СУББОТА</b>	<b>Выход, г</b>	<b>ДЕНЬ № 24 – СУББОТА</b>	<b>Выход, г</b>
Борщ с мясом и сметаной	250	Суп картофельный с мясом	250
Гуляш	110/30	Жаркое с мясом	280
Капуста тушеная	180	Какао с молоком	200
Чай с сахаром	200	Хлеб пшеничный	40
Хлеб пшеничный	40		