



Утверждаю:
Директор школы
Олюшева Т.Э.
01 декабря 2022 г.

Примерное меню на 10 дней (1-4 кл)
МБОУ «Оргакинская СОШ им. Э.Чоноскаева»
с 01.12. 2022

№рецепта	Наименование блюда	ВЫХОД
1 день, понедельник		
40	Винегрет	80
59	Суп картофельный с макар.издел.	200
104	Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	90/30
304	Рис отварной	150
272	Чай с молоком	200
	Хлеб из муки пшеничной	100
	яблоко	150
2 день вторник		
11	Салат из б/к капусты, помидоров и огурцов	80
	Суп с рисом и говядиной	200
99	Котлеты	90/20
204	макарены отварные	180/5
281	Компот из сухофруктов	200
	Хлеб из муки пшеничной	100
	йогурт	100
3 день среда		
21	Салат витаминный	80
52	Щи из свежей капусты на мясном бульоне	200
90	Бефстроганов из говядины с соусом сметанным	130
167	Каша гречневая рассыпчатая	180
294	кисель	200
	Хлеб из муки пшеничной	100
4 день четверг		
27	Салат из свеклы с яблокам и	80
102	Суп картофельный с горохом	200
120	Курица отварная с макаронами под соусом	
273	Чай с лимоном	200
	Хлеб из муки пшеничной	100
338	банан	150
5 день пятница		
13	Салат из свежих огурцов	80
56	Рассольник ленинградский	200
97	Плов из отварной говядины	300

271	Чай с сахаром	200
	Хлеб из муки пшеничной	100
6 день понедельник		
12	Салат из свежих помидоров	80
104	Суп с фрикадельками	200
260	Гуляш	100
167	Гречка рассыпчатая с маслом	180/5
277	Какао с молоком	200
	Хлеб из муки пшеничной	100
	Сок	200
7 день вторник		
16	Салат из моркови с растительным маслом	80
66	Суп- лапша домашняя	250
125	Биточки рубленые куриные	80/30
146	Рагу из овощей	180
281	Компот из смеси сухофруктов	200
	Хлеб из муки пшеничной	100
8 день среда		
14	Салат из свежих помидоров и огурцов	80
102	Суп картофельный с горохом	200
98	Жаркое по-домашнему	250
294	кисель	200
	Хлеб из муки пшеничной	100
	фрукты	150
9 день четверг		
28	Салат из свеклы с солеными огурцами	80
54	Борщ с картофелем, капустой	200
77	Рыба припущенная с овощами	80/40
128	Картофельное пюре	150
271	Чай с сахаром	200
	Хлеб из муки пшеничной	100
	Сок	200
10 день пятница		
21	Салат витаминный	80
61	Суп картофельный с крупой	200
107	Тефтели из говядины с рисом	80/40
204	Отварные макароны	180/5
	Яблоко	150
	Хлеб из муки пшеничной	100