



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ Барандатской СОШ

М.Ю. Карстелева М.Ю. Карстелева

« 28 » февраля 2024г.

Примерное

24- дневное меню обедов для обучающихся 5-11 классов

Возрастная группа: с 12 лет и старше

Сезон: весенний

Составили:

Евсеева Я.А., ответственная по питанию

Титова О.Г., повар

Примерное 24- дневное меню обедов для обучающихся 5-11 классов

Сезон: весенний (март – май)

I НЕДЕЛЯ		II НЕДЕЛЯ	
ДЕНЬ № 1 – ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, г	ДЕНЬ № 7 – ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, г
Борщ с мясом и сметаной	300	Щи с мясом и сметаной	300
Плов с курицей	280	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180
Чай с сахаром и лимоном	200	Бефстроганов	110
Хлеб пшеничный	40	Чай с сахаром	200
		Хлеб пшеничный	40
	820		830
ДЕНЬ № 2 – ВТОРНИК	Выход, г	ДЕНЬ № 8 – ВТОРНИК	Выход, г
Суп куриный с вермишелью	300	Суп рыбный с крупой «Сайра»	300
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	Капуста тушеная	180
Филе птицы тушеное с овощами	110	Гуляш	110
Какао с молоком	200	Компот из сухофруктов	200
Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40
	830		830
ДЕНЬ № 3 – СРЕДА	Выход, г	ДЕНЬ № 9 – СРЕДА	Выход, г
Свекольник с мясом и сметаной	300	Суп картофельный с мясом	300
Картофель отварной с маслом и зеленью	180	Рис отварной с маслом	180
Тефтели	100	Рыба тушеная с овощами	100/50
Соус томатный	100	Чай с сахаром и лимоном	200
Компот из сухофруктов	200	Хлеб пшеничный	40
Хлеб пшеничный	40		
	920		870
ДЕНЬ № 4 – ЧЕТВЕРГ	Выход, г	ДЕНЬ № 10 – ЧЕТВЕРГ	Выход, г
Суп картофельный с мясом	300	Свекольник с мясом и сметаной	300
Макароны отварные с маслом	180	Макароны отварные с маслом	180
Бефстроганов	110	Тефтели	100
Кофейный напиток с молоком	200	Соус томатный	100
Хлеб пшеничный	40	Кисель из концентрата плодово-ягодного витаминизированный	200
		Хлеб пшеничный	40
	830		920
ДЕНЬ № 5 – ПЯТНИЦА	Выход, г	ДЕНЬ № 11 – ПЯТНИЦА	Выход, г
Суп гороховый с мясом	300	Суп куриный с рисом	300
Каша перловая рассыпчатая с маслом	180	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180
Филе птицы тушеное в томатном соусе	110	Бефстроганов	110
Отвар из шиповника	200	Отвар из шиповника	200
Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40
	830		830
ДЕНЬ № 6 – СУББОТА	Выход, г	ДЕНЬ № 12 – СУББОТА	Выход, г
Борщ с мясом и сметаной	300	Щи с мясом и сметаной	300
Плов с мясом	280	Мясо тушеное	110
Чай с сахаром	200	Каша перловая рассыпчатая с маслом	180
Хлеб пшеничный	40	Какао с молоком	200
	820	Хлеб пшеничный	40
			830

III НЕДЕЛЯ		IV НЕДЕЛЯ	
ДЕНЬ № 13 – ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, г	ДЕНЬ № 19 – ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, г
Борщ с мясом и сметаной	300	Щи с мясом и сметаной	300
Макароны отварные с маслом	180	Рис отварной с маслом	180
Филе птицы тушеное с овощами	100	Бефстроганов	110
Кофейный напиток с молоком	200	Чай с сахаром и лимоном	200
Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40
	820		830
ДЕНЬ № 14 – ВТОРНИК	Выход, г	ДЕНЬ № 20 – ВТОРНИК	Выход, г
Суп куриный с вермишелью	300	Суп картофельный с мясом	300
Плов с курицей	280	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180
Компот из сухофруктов	200	Филе птицы тушеное в томатном соусе	110
Хлеб пшеничный	40	Отвар из шиповника	200
		Хлеб пшеничный	40
	820		830
ДЕНЬ № 15 – СРЕДА	Выход, г	ДЕНЬ № 21 – СРЕДА	Выход, г
Свекольник с мясом и сметаной	300	Свекольник с мясом и сметаной	300
Каша перловая рассыпчатая с маслом	180	Макароны отварные с маслом	180
Тефтели	100	Тефтели	100
Соус томатный	100	Соус томатный	100
Чай с сахаром	200	Чай с сахаром	200
Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40
	920		920
ДЕНЬ № 16 – ЧЕТВЕРГ	Выход, г	ДЕНЬ № 22 – ЧЕТВЕРГ	Выход, г
Суп картофельный с мясом	300	Суп рыбный «Сайра» с крупой	300
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	Картофель отварной с маслом и зеленью	180
Филе птицы тушеное с овощами	110	Рыба запеченная с сыром	100
Отвар из шиповника	200	Компот из сухофруктов	200
Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40
	830		820
ДЕНЬ № 17 – ПЯТНИЦА	Выход, г	ДЕНЬ № 23 – ПЯТНИЦА	Выход, г
Суп гороховый с мясом	300	Борщ с мясом и сметаной	300
Мясо тушеное с картофелем	280	Плов с курицей	280
Какао с молоком	200	Кисель из концентрата плодово-ягодного	200
Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40
	820		820
ДЕНЬ № 18 – СУББОТА	Выход, г	ДЕНЬ № 24 – СУББОТА	Выход, г
Борщ с мясом и сметаной	300	Суп картофельный с мясом	300
Гуляш	110	Каша гречневая рассыпчатая	180
Капуста тушеная	180	Гуляш	110
Чай с сахаром	200	Какао с молоком	200
Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40
	830		830