

Утверждаю:
Директор школы *Е.М. Бирюкова* /Бирюкова Е.М./
31 августа 2020 г.



**Примерное десятидневное циклическое меню
в МОУ Карл – Марковская СОШ для питания
учащихся 5 – 11 классов (завтрак).**

Понедельник	<i>Наименование блюда</i>	<i>Масса порции, гр.</i>
	Плов из курицы	120/50
	Какао с молоком	200
	Хлеб пшеничный	38
	Хлеб ржаной	63
Вторник	Каша рассыпчатая гречневая	150
	Гуляш из курицы	80/30
	Напиток из плодов шиповника	200
	Хлеб пшеничный	38
	Хлеб ржаной витаминный	63
Среда	Макароны отварные со сливочным маслом	150
	Сосиска отварная	50
	Кисель концентрата	200
	Хлеб пшеничный	38
	Хлеб ржаной	63
Четверг	Рис отварной	150
	Шницель рыбный (минтай)	80
	Чай с лимоном	200/7
	Хлеб пшеничный	38
	Хлеб ржаной витаминный	63
Пятница	Котлета домашняя	80
	Пюре картофельное	150
	Чай с сахаром	200
	Хлеб пшеничный	38
	Хлеб ржаной витаминный	63

Понедельник	Макаронные изделия отварные	150
	Поджарка из говядины	80
	Чай с лимоном	200/7
	Хлеб пшеничный	38
	Хлеб ржаной витаминный	63
Вторник	Котлета рыбная (минтай)	80
	Рагу из овощей	150
	Напиток из плодов шиповника	200
	Хлеб пшеничный	38
	Хлеб ржаной витаминный	63
Среда	Салат из белокочанной капусты с морковью	60
	Бефстроганов из филе куриного	80/30
	Каша рассыпчатая гречневая	150
	Кисель концентрата	200
	Хлеб пшеничный	38
	Хлеб ржаной витаминный	63
Четверг	Рыба тушеная в томате с овощами	70/50
	Рис отварной с маслом сливочным	150/10
	Чай с сахаром	200
	Хлеб ржаной витаминный	63
	Хлеб пшеничный	38
Пятница	Салат из моркови с сахаром	60
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/10
	Кофейный напиток с молоком	200
	Хлеб ржаной витаминный	63
	Хлеб пшеничный	38