



Утверждаю:
Директор гимназии
Османов О.И.
2023 г.

МБОУ «Уркарахская многопрофильная гимназия им. А. Абулбакара»

Меню на 2 недели с _____ по 20 23г

1 неделя

Дата _____		Выход
Понедельник		
ЗАВТРАК		
1.	Каша рисовая молочная	150
2.	Омлет натуральный	90
3.	Какао с молоком сгущ	180
4.	сыр (полу. тв)	10
5.	Чурек	50
6.	Фрукты свежие яблоки	100
ОБЕД		
1	Овощи свежие огурец	60
2	Суп гороховый с картоф.	250
3	Рыба тушен в томате с овощ	100
4	Макароны отварные	150
5	Компот из сухофруктов	200
6	Чурек	50

Дата _____		Выход
Вторник		
ЗАВТРАК		
1.	Каша пшеничная	200
2.	Сырники из творога	90
3.	Чай с сахаром	200
4.	Банан	120
5.	Чурек	50
6.		
ОБЕД		
1	Борщ вегетарианский	250
2	Плов из птицы	180
3	Сок фруктовый	180
4	Чурек	50
5	Фрукты свежие мандарины	100
6		

Дата _____		Выход
Среда		
ЗАВТРАК		
1.	Каша гречневая молочная	150
2.	Яйцо вареное	40
3.	Чай со сгущ. молоком	200
4.	Сыр (полу. тв)	10
5.	Чурек	50
6.	Черешня	100
ОБЕД		
1	Овощи свежие помидор	60
2	Суп вермиш. на кур. бульоне	250
3	Куры отварные	90
4	Картофельное пюре	150
5	Компот из изюма	200
6	Чурек	50

Дата _____		Выход
Четверг		
ЗАВТРАК		
1.	Каша перловая рассыпчатая	200
2.	Птица тушенная соус сметан.	90
3.	Чай с сахаром	200
4.	Сыр (полу. тв)	120
5.	Чурек	50
6.		
ОБЕД		
1	Банан	100
2	Суп крестьянский	200
3	Котлеты мясные	90
4	Макароны отварные	150
5	Компот из свежих плодов	100
6	Чурек	50
7	Соус томатный	50

Дата _____		Выход
Пятница		
ЗАВТРАК		
1.	Каша пшеничная молочная	200
2.	яйцо вареное	40
3.	Чай с лимоном	200
4.	Салат витаминный	60
5.	Чурек	50
6.		
ОБЕД		
1	Вафли	40
2	Суп перловый с овощ и со сметаной	230
3	Мясо тушеное с овощ в соусе	170
4	Сок фруктовый	180
5	Чурек	50
6		

Дата _____		Выход
Суббота		
ЗАВТРАК		
1.	Салат из капусты	60
2.	Каша гречневая молочная	150
3.	Какао с молоком сгущ	200
4.	Сыр (полу. тв)	10
5.	Чурек	50
6.		
ОБЕД		
1	Суп «Хинкал»	250
2	Тефтели мясные Соус сметанный	100
3	Картофель отварной	160
4	Чай с сахаром	200
5	Чурек	50
6		

2 неделя

Дата _____		Выход
Понедельник		
ЗАВТРАК		
1.	Каша пшеничная молочная	200
2.	Какао с молоком	200
3.	Чурек	50
4.	Сыр (полу. тв)	10
5.	Черешня	90
6.		
ОБЕД		
1	Кукуруза сахарная	30
2	Борщ вегетарианский	250
3	Куры отварные	90
4	Каша перловая	150
5	Компот из сухофруктов	200
6	Чурек	50

Дата _____		Выход
Вторник		
ЗАВТРАК		
1.	Сыр (полу. тв)	10
2.	Суп молочный с макарон. изд.	200
3.	Чай с лимоном	200
4.	Яйцо вареное	40
5.	Чурек	50
6	Яблоки	80
ОБЕД		
1	Кукуруза сахарная	60
2	Суп картофельный с мак. изд	250
3	Котлеты мясные	80
4	Каша гречневая рассыпчатая	150
5	Сок фруктовый	180
6	Чурек	50

Дата _____		Выход
Среда		
ЗАВТРАК		
1.	Суп картофельный с мак. изд	150
2.	Чай с сахаром	40
3.	Сыр (полу. тв)	200
4.	Масло (порциями)	10
5.	Чурек	50
6	Фрукты свежие банан	100

Дата _____		Выход
Четверг		
ЗАВТРАК		
1.	Макароны отварн с запеч. яйцом	150
2.	Чай с сахаром	200
3.	Чурек	50
4.	Сыр (полу. тв)	10
5.	Масло (порциями)	10
6	Черешня	100

ОБЕД		
1	Салат из моркови	60
2	Суп из чечевицы	250
3	Гуляш из отварного мяса	90
4	Каша гречневая рассыпчатая	150
5	Компот из изюма	200
6	Чурек	50

ОБЕД		
1	Салат Здоровье	60
2	Суп лапша домашняя	250
3	Котлеты мясные	80
4	Рис отварной с овощами	200
5	Чай с лимоном	200
6	Чурек	50
7		

Дата _____		Выход
Пятница		
ЗАВТРАК		
1.	Банан	70
2.	Каша пшеничная рассыпчатая	150
3.	Чай с сахаром	200
4.	Сыр (полу. тв)	15
5.	Чурек	50
6		
ОБЕД		
1	Салат с огурцами и помидорами	100
2	Суп картофельный с бобовыми	250
3	Плов с мясом	150
4	Сок фруктовый	180
5	Чурек	50
6		

Дата _____		Выход
Суббота		
ЗАВТРАК		
1.	Омлет натуральный	80
2.	Каша рисовая молочная	150
3.	Чай с сахаром	200
4.	Сыр (полу. тв)	10
5.	Чурек	50
6		
ОБЕД		
1	Банан	70
2	Морковь с сахаром	60
3	Суп вермиш. на мясном бульоне	250
4	Гуляш из отварного мяса	100
5	Каша пшеничная вязкая	150
6	Компот из сухофруктов (витаминиз. с аскор. кисл)	180
7	Чурек	50