

Утверждаю:
Директор МБОУ «Яйская оош №3»
Приказ № 272 от 31.08.2023 г.
О.В. Егорова



**Примерное 20-дневное меню
завтраков для обучающихся 5-9 классов
МБОУ «Яйская оош № 3»
возрастная группа: с 12 лет и старше
на 2023-2024 учебный год**

**ПРИМЕРНОЕ 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-9 КЛАССОВ**

I НЕДЕЛЯ		II НЕДЕЛЯ	
ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.
Биточек птицы /курица запеченная	100	Филе птицы тушеное в томатном соусе/курица отварная	110
Макаронны отварные с маслом	180	Каша перловая с маслом	180
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20
Чай с сахаром	200	Компот из сухофруктов	200
ВТОРНИК		ВТОРНИК	
Филе птицы тушеное в томатном соусе/курица отварная	100	Рыба тушеная с овощами (минтай)	100
Картофель отварной с маслом и зеленью	180	Картофель запеченный со сметаной	100
Хлеб пшеничный (булочка пром.производства)/ржаной	30/30	Хлеб пшеничный (булочка пром.производства)/ржаной	30/20
Чай с сахаром	200	Чай с сахаром	200
СРЕДА		СРЕДА	
Плов из курицы	280	Мясо тушеное с картофелем	280
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20
Чай с лимоном	200	Кисель плодово-ягодный	200
ЧЕТВЕРГ		ЧЕТВЕРГ	
Котлеты мясные/гуляш	100	Филе птицы запеченное с овощами	100
Картофель отварной	180	Макаронны отварные с маслом	180
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	Хлеб пшеничный (булочка пром.производства)/ржаной	30/30
Отвар шиповника	200	Чай с молоком	200
ПЯТНИЦА		ПЯТНИЦА	
Котлета мясная /мясо тушеное	100	Макаронны отварные	180
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	Гуляш (говядина)	100
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20
Компот фруктово-ягодный (яблоко)	200	Чай с сахаром	200
III НЕДЕЛЯ		IV НЕДЕЛЯ	
ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.
Макаронны отварные с маслом	180	Курица запечённая	100
Курица отварная/филе птицы тушеное в сливочном соусе	100/100	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20
Чай с лимоном	200	Чай с сахаром	200
ВТОРНИК		ВТОРНИК	
Биточек мясной (говядина, курица)/мясо тушеное	100	Рыба тушеная с овощами (минтай, лук, морковь, т/паста)	100
Рис отварной с маслом	180	Картофель запеченный	180
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	Хлеб пшеничный (булочка пром.производства)/ржаной	30/20
Чай с сахаром	200	Чай с лимоном	200
СРЕДА		СРЕДА	
Филе птицы тушеное «По-сибирски»	100	Мясо тушеное	100
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	Рис отварной с маслом	180
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20
Компот фруктово-ягодный (яблоко)	200	Компот из сухофруктов	200
ЧЕТВЕР		ЧЕТВЕРГ	
Картофель отварной с маслом /картофельное пюре с маслом 180	180	Филе птицы тушеное в сливочном соусе	100
Котлета мясная/гуляш	100	Макаронны отварные с маслом	180
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20
Компот из сухофруктов	200	Чай с сахаром	200
ПЯТНИЦА		ПЯТНИЦА	
Макаронны отварные	180	Котлета мясная	100
Биточек из птицы/филе птицы в кисло-сладком соусе	100	Рис отварной с маслом	180
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20
Чай с сахаром	200	Чай с сахаром	200