

Утверждаю

Директор ГКОУ РД
«Уллубиевская СОШ
Гунибского района»

Насрудинов П. М.

01.09.2022 г

Государственное казенное общеобразовательное учреждение
Республики Дагестан
«Уллубиевская средняя общеобразовательная школа Гунибского района»

Примерное меню на 10 дней

| Дни | Наименование блюда | Выход (гр) |
|-----|---|--------------|
| 1 | <i>Салат из свежих помидоров с огурцами</i> | 60 гр |
| | <i>Борщ (на мясном бульоне)</i> | 200 гр |
| | <i>Плов с курицей</i> | 100/160 гр |
| | <i>Чай с сахаром</i> | 200 мл |
| | <i>Хлеб</i> | 40 гр |
| | <i>Банан</i> | 80 гр |
| 2 | <i>Салат овощной (винегрет)</i> | 60 гр |
| | <i>Суп картофельный с мясными фрикадельками</i> | 200 гр |
| | <i>Каша гречневая рассыпчатая/котлеты из говядины</i> | 150 /50гр |
| | <i>Компот из сухофруктов</i> | 200 мл |
| | <i>Хлеб</i> | 40 гр |
| | <i>Печенье</i> | 50 гр |
| 3 | <i>Суп картофельный</i> | 250 гр |
| | <i>Капуста тушеная</i> | 100 гр |
| | <i>МИНТАЙ припущенный с овощами</i> | 70 гр |
| | <i>Чай с сахаром</i> | 200 мл |
| | <i>Хлеб</i> | 40 гр |
| | <i>Яблоко</i> | 100 гр |
| 4 | <i>Салат из моркови с яблоками</i> | 60 гр |
| | <i>Суп картофельный с бобовыми</i> | 250 гр |
| | <i>Пюре из картофеля/гуляш из говядины</i> | 200 гр/40 гр |
| | <i>Компот из сухофруктов</i> | 200 мл |
| | <i>Хлеб</i> | 40 гр |
| | <i>Пряник</i> | 60 гр |
| 5 | <i>Салат из белокочанной капусты</i> | 100 гр |
| | <i>Суп картофельный с макаронными изделиями</i> | 200 гр |
| | <i>Макароны отварные /гуляш из говядины</i> | 200 гр/40 гр |
| | <i>Чай с сахаром</i> | 200 мл |
| | <i>Хлеб</i> | 40 гр |
| | <i>Банан</i> | 80 гр |

| | | |
|----|---|--------------|
| 6 | <i>Салат из свежих помидоров с огурцами</i> | 60 гр |
| | <i>Борщ (на мясном бульоне)</i> | 200 гр |
| | <i>Каша гречневая рассыпчатая/котлеты из говядины</i> | 150/50гр |
| | <i>Компот из сухофруктов</i> | 200 мл |
| | <i>Хлеб</i> | 40 гр |
| | <i>Печенье</i> | 60 гр |
| 7 | <i>Салат из моркови с яблоками</i> | 60 гр |
| | <i>Суп картофельный с мясными фрикадельками</i> | 200 гр |
| | <i>Плов из птицы</i> | 70 гр |
| | <i>Чай с сахаром</i> | 200мл |
| | <i>Хлеб</i> | 40 гр |
| | <i>Яблоко</i> | 50 гр |
| 8 | <i>Салат овощной (винегрет)</i> | 60 гр |
| | <i>Суп картофельный с макаронными изделиями</i> | 200/20 гр |
| | <i>Макароны отварные/гуляш</i> | 50/200 гр |
| | <i>Компот из сухофруктов</i> | 200 мл |
| | <i>Хлеб</i> | 40 гр |
| | <i>Пряник</i> | 60 гр |
| 9 | <i>Салат из белокочанной капусты</i> | 100 гр |
| | <i>Суп картофельный с бобовыми</i> | 200 гр |
| | <i>Пюре из картофеля/гуляш из говядины</i> | 200 гр/40 гр |
| | <i>Чай с сахаром</i> | 200 мл |
| | <i>Хлеб</i> | 40 гр |
| | <i>Банан</i> | 80 гр |
| 10 | <i>Салат из моркови с яблоками</i> | 60 гр |
| | <i>Суп картофельный</i> | 250 гр |
| | <i>Макароны отварные/котлеты из говядины</i> | 150/50 гр |
| | <i>Компот из сухофруктов</i> | 200 мл |
| | <i>Хлеб</i> | 40 гр |
| | <i>Печенье</i> | 50 гр |

