



 Утверждаю
 Директор школы
 Шамуратова Р.Ш.

Меню- Ас мәзірі
28.11.2023

Завтрак.

| № | меню | Объем(грамм) |
|---|---------------------------------|--------------|
| 1 | Каша геркулес молочная с маслом | 300 |
| 2 | Сыр,яицо | 15/1 |
| 3 | Хлеб с маслом | 100/20 |
| 4 | Чай сладкий | 200 |
| 5 | Мед | 40 |

Обед:

| № | меню | Объем(грамм) |
|---|-------------------|--------------|
| 1 | Борщ со сметаной | 400 |
| 2 | Резки с мясом | 350 |
| 3 | Салат витаминный» | 100 |
| 4 | Компот | 200 |
| 5 | Хлеб | 100 |
| 6 | | |

Полдник:

| № | меню | Объем(грамм) |
|---|---------|--------------|
| 1 | Йогурт | 0.2 |
| 2 | Печенье | 40 |

Ужин

| № | меню | Объем(грамм) |
|---|---------------------|--------------|
| 1 | Гречка мясной гуляш | 350 |
| 2 | Салат «осенний» | 100 |
| 3 | Печканка творожная | 100 |
| 4 | Чай сладкий | 200 |
| 5 | Хлеб | 100 |

Полдник:

| № | меню | Объем(грамм) |
|---|--------|--------------|
| 1 | Сир | 0,2 |
| 2 | Печкты | 330/330 |

Методика:



В.Мереква