



Утверждаю
Директор школы
Н.В. Николаева

МЕНЮ

на 10 дней

МБОУ СОШ села Бикмурзино

(12 лет и старше)

2020 – 2021 учебный год

Утверждаю:
 Директор школы
 Николаева Н.В.



МЕНЮ

2020год.

Осенне – зимний период
 2 день

Возраст 12 лет и старше

Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич. ценность
Завтрак					
Каша рисовая молочная с маслом, сахаром	10/200	12,175	13,829	58,306	323,04
Чай с лимоном, сахаром вит.	1/200	0,263	0,058	15,22	59,16
Хлеб пшеничный	1/50	8,014	9,671	22,539	241,326
Обед					
Салат свекольный	1/100	0,912	2,456	4,81	68,132
Щи из св. капусты мяс.	1/250	1,859	4,216	8,033	72,832
Каша гречневая	1/200	16,489	5,448	38,521	285,56
Котлета	80/20	10,01	20,545	5,31	282,383
Компот из свежих яблок	1/200	0,198	0	25,734	99,76
Хлеб пшеничный	1/75	7,748	2,388	37,718	285,85

Масло сливочное – 72% жирности
 Используется йодиров.соль, зелень

Утверждаю
Директор школы



Николаева Н.В.

**Меню
2020 год**

Осенне-зимний период

День 3

Возраст: 12 лет и старше

Приём пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
Каша молочная «Дружба»	1/200	16,126	15,824	98,77	488,94
Кисель вит.	1/200	0,263	0	15,22	59,16
Хлеб с маслом слив.	1/10/50	9,824	6,305	113,985	299,67
Обед					
Салат морковный	1/100	0,6	2,0	1,35	26
Суп картофельный мяс.	1/300	3,957	4,274	55,39	187,56
Отварные рожки	1/200	4,8	5,815	48,15	168
Отварная курица	1/100	8,748	13,422	3,172	254,86
Компот из с/яблок и св. фруктов вит..	1/200	0,04	0	0,41	12,731
Хлеб пшеничный	1/80	4,374	1,194	28,358	142,925

Молоко - 2,5% жирности

Масло сливочное - 72% жирности

Используется йодированная соль, зелень

Утверждаю:
 Директор школы Николаева Н.В.



**Меню
 2020 год**

Осенне-зимний период

День 4

Возраст: 12 лет и старше

Приём пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
Отварные рожки с сыром	1/250	11,8	14,3	50,4	427
Чай с сахаром, лимоном, вит.	1/200	0,263	0	15,22	59,16
Хлеб пшеничный	1/50	8,112	4,62	24,31	162,377
Обед					
Салат из свежей капусты	1/100	0,4	4,0	0	35,4
Суп – рыбный (вермишелевый)	1/300	10,35	24,18	22,7	184,4
Отварной рис	1/220	18,4	14,6	26,1	202,5
Сосиска	1/50	8,748	13,422	3,172	254,86
Компот из сухофруктов вит.	1/200	0.634	0	29,96	117,6
Хлеб пшеничный	1/80	4,374	1,194	28,358	142,925

Молоко - 2,5% жирности

Масло сливочное - 72% жирности

Используется йодированная соль, зелень

Утверждаю
 Директор школы Николаева Н.В.



**Меню
 2020 год**

Осенне-зимний период

День 5

Возраст: 12 лет и старше

Приём пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
Каша пшеничная с сахаром	1/250	20,3	14,1	20,9	293,0
Какао с сахаром	1/200	0,263	0	15,22	59,16
Хлеб пшеничный	1/70	9,824	6,305	113,985	299,67
Обед					
Салат из морковный	1/100	1,04	2,0	1,24	27,6
Суп гороховый мяс.	1/300	16	16,02	15,7	292
Картофельное пюре	1/200	3,914	11,61	39,6	230,69
Курица отварная с соусом	1/100	8,748	13,422	3,172	254,86
Компот из с/фруктов вит.	1/200	0,04	0	0,41	12,731
Хлеб пшеничный	1/80	2,8	0,6	24,7	116

Молоко - 2,5% жирности

Масло сливочное - 72% жирности

Используется йодированная соль, зелень

Утверждаю
Директор школы



Николаева Н.В.

**Меню
2020 год**

Осенне-зимний период

День 7

Возраст: 12 лет и старше

Приём пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
Вермишель молочная	1/250	17,475	22,987	313,8	251,17
Кисель вит.	1/200	0,263	0	15,22	59,16
Хлеб пшеничный	1/50	8,112	4,62	24,31	162,377
Обед					
Салат свекольный	1/100	0,8	0,14	2,7	16,0
Щи мяс.	1/300	10,35	24,18	23,3	187,4
Картофельное пюре	1/220	5,4	5,0	49,15	173
Гуляш из говядины	1/100	5,373	11,088	9,120	114,919
Компот из сухофруктов вит.	1/200	0,04	0	0,41	12,731
Хлеб пшеничный	1/80	2,8	0,6	24,7	116

Молоко - 2,5% жирности

Масло сливочное - 72% жирности

Используется йодированная соль, зелень

Утверждаю:
 Директор школы Николаева Н.В.



**Меню
 2020 год**

Осенне-зимний период

День 8

Возраст: 12 лет и старше

Приём пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
Каша молочная манная	1/250	9,57	15,32	47,90	300,265
Какао с сахаром	1/200	0,263	0	15,22	59,16
Хлеб пшеничный	1/80	8,112	4,62	24,31	162,377
Обед					
Салат морковный	1/100	0,225	0,615	0,54	8,85
Суп гороховый .	1/300	10,2	18,32	30,0	412,7
Плов мяс.	1/250	20,4	15,8	26,9	205,5
Чай с сахаром вит.	1/200	0.634	0	29,96	117,6
Хлеб пшеничный	1/70	4,374	1,194	28,358	142,925

Молоко - 2,5% жирности
 Масло сливочное - 72% жирности
 Используется йодированная соль, зелень

Утверждаю

Директор школы



Николаева Н.В.

**Меню
2020год**

Осенне-зимний период

День 9

Возраст: 12 лет и старше лет

Приём пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
Каша молочная «Дружба»	1/250	17,475	22,987	313,8	251,17
Чай с лимоном, с сахаром вит.	1/200	0,263	0	15,22	59,16
Хлеб пшеничный	1/70	8,112	4,62	24,31	162,377
Обед					
Салат из свежей капусты и моркови	1/100	0,8	0,14	2,7	16,0
Суп- лапша мясная	1/300	1,859	4,216	8,033	72,832
Картофельное пюре	1/200	3,914	11,61	39,6	230,69
Котлета	1/85	8,748	13,422	3,172	254,86
Компот из свежих яблок, черноплодной рябины вит.	1/200	0,04	0	0,41	12,731
Хлеб пшеничный	1/80	2,8	0,6	24,7	116

Молоко - 2,5% жирности

Масло сливочное - 72% жирности

Используется йодированная соль, зелень

Утверждаю:

Директор



Николаева Н.В.

**Меню
2020 год**

Осенне-зимний период

День 10

Возраст: 12 лет и старше

Приём пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
Каша пшенная на молоке с сахаром	1/200	9,92	10,69	38,532	288,885
Кисель вит.	1/200	0,263	0	15,22	59,16
Хлеб пшеничный	170	9,824	6,305	113,985	299,67,377
Обед					
Салат свекольный	1/100	0,6	2,0	1,35	26,85
Щи из свежей капусты	1/300	2,2	2,32	38,0	148,7
Каша гречневая	1/250	20,85	9,593	35,829	290,37
Рыба отварная	1/85	11,863	18,859	7,397	221,225
Чай с сахаром вит.	1/200	0,04	0	0,41	12,731
Хлеб пшеничный	1/80	4,374	1,194	28,358	142,925

Молоко - 2,5% жирности

Масло сливочное - 72% жирности

Используется йодированная соль, зелень