

Утверждаю директор
МКОУ "СОШ" с.п Кичмалка
Боташева



Меню ФГОС от 11 до 18 лет
с 12.10.2020 по 23.10.2020

		12.10.2020						
		масса гр.		Выход гр	пищевые вещества			энергетич ценно (кал)
		брутто	нетто		б	ж	у	
	Обед							
	овощи свежие с раст.маслом			60				
	суп гороховый			250				
8	плов с мясом			250				
	компот из сухофруктов			200				
	хлеб		50		14,6	1,8	29,88	157,2

		13.10.2020						
		масса гр.		Выход гр	пищевые вещества			энергетич ценно (кал)
		брутто	нетто		б	ж	у	
	Обед							
	Свекольник		250					
	Тефтели		100		13	11,2	0	152,6
	соус томатный		50					
	соль	2						
	отварной картофель			180				
	кисель		200					
	хлеб	70	20		14,6	1,8	29,88	157,2

		14.10.2020						
		масса гр.		Выход гр	пищевые вещества			энергетич ценно (кал)
		брутто	нетто		б	ж	у	
	Обед							
	Суп с перловой крупой			250				
	Тертая морковь с рас.маслом			60				
	курица отварная			100				
	соус сметан.			50				
	крупя кукурузная с маслом		180					
	чай с сахаром			200				
	хлеб	70	20					

		15.10.2020						
		масса гр.		Выход гр	пищевые вещества			энергетич ценно (кал)
		брутто	нетто		б	ж	у	
	Обед							
	отварная свекла с рас.маслом		60					
	суп с красной фасол.							
	Рыбные котлеты		80					
	гречка отварная		180					
	чай с лимоном		200					
	хлеб	70	50					

		16.10.2020						
		масса гр.		Выход гр	пищевые вещества			энергетич ценно (кал)
		брутто	нетто		б	ж	у	
	Обед							
	Борщ со сметаной		250					
	жаркое по домашнему		250					
	компот из сухофруктов							

хлеб	70	20	80	2,7	1,05	17,43	91,7
19.10.2020							
Обед							
овощи свежие с рас.маслом		60					
суп крестьянский со сметаной		250					
котлета мясная		100					
картофельное пюре		180					
компот из яблок							
хлеб	70	20	80	2,7	1,05	17,43	91,7

20.10.2020							
-------------------	--	--	--	--	--	--	--

Обед							
отварная свекла			60				
Щи из свежей капусты			250				
плов с мясом			200				
кисель		200					
хлеб	70	20	80	2,7	1,05	17,43	91,7

21.10.2020

Обед							
Тертая морковь							
суп гороховый			250				
Бефстроганов в сметанном соусе		100					
пшеника отворная с маслом		180					
компот из сухофр.							
хлеб	70	30					

22.10.2020

Обед							
Борщ со сметаной		250					
Рыбные котлеты		80					
макаронны отварные		180					
Кисель							
хлеб	70	20					

23.10.2020

салат витаминный		60					
суп с лапшой							
Биточки (курин)			80				
отварной картофель			180				
хлеб	70	30					
компот из свежих яблок			200				