


 Утверждаю директор
 МКОУ "СОШ" с.п Кичмалка
 Боташева

Меню ФГОС от 11 до 18 лет
 с 11.01.2021 по 22.01.2021

| 11.01.2021 | | | | | | | | |
|------------|----------------------------|-----------|-------|----------|------------------|-----|-------|-----------------------|
| | | 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 |

| 12.01.2021 | | | | | | | | |
|------------|-----------------|----|-----|-----|------|------|-------|-------|
| | Обед | | | | | | | |
| | Свекольник | | 250 | | | | | |
| | Тефтели | | 100 | | 13 | 11,2 | 0 | 152,6 |
| | соус томатный | | 50 | | | | | |
| | соль | 2 | | | | | | |
| | пшенка отварная | | | 180 | | | | |
| | кисель | | 200 | | | | | |
| | хлеб | 70 | 20 | | 14,6 | 1,8 | 29,88 | 157,2 |

| 13.01.2020 | | | | | | | | |
|------------|-----------------------------|----|-----|-----|--|--|--|--|
| | Обед | | | | | | | |
| | Суп с перловой крупой | | | 250 | | | | |
| | Тертая морковь с рас.маслом | | | 60 | | | | |
| | курица отварная | | | 100 | | | | |
| | соус сметан. | | | 50 | | | | |
| | крупка кукурузная с маслом | | 180 | | | | | |
| | чай с сахаром | | | 200 | | | | |
| | хлеб | 70 | 20 | | | | | |

| 14.01.2021 | | | | | | | | |
|------------|------------------------------|----|-----|--|--|--|--|--|
| | Обед | | | | | | | |
| | отварная свекла с рас.маслом | | 60 | | | | | |
| | суп с красной фасол. | | | | | | | |
| | Рыбные котлеты | | 80 | | | | | |
| | гречка отварная | | 180 | | | | | |
| | чай с лимоном | | 200 | | | | | |
| | хлеб | 70 | 50 | | | | | |

| 15.01.2021 | | | | | | | | |
|------------|------------------|--|-----|--|--|--|--|--|
| | Обед | | | | | | | |
| | Борщ со сметаной | | 250 | | | | | |

| | | | | | | | | |
|--|-----------------------|----|-----|----|-----|------|-------|------|
| | жаркое по домашнему | | 250 | | | | | |
| | компот из сухофруктов | | | | | | | |
| | хлеб | 70 | 20 | 80 | 2,7 | 1,05 | 17,43 | 91,7 |

18.01.2021

| | | | | | | | | |
|--|------------------------------|----|-----|----|-----|------|-------|------|
| | 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 |

19.01.2021

| | | | | | | | | |
|--|----------------------|----|-----|-----|-----|------|-------|------|
| | 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 |

20.01.2021

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

21.01.2020

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

22.01.2021

| | | | | | | | | |
|--|------------------------|----|----|-----|--|--|--|--|
| | салат витаминный | | 60 | | | | | |
| | суп с лапшой | | | | | | | |
| | Биточки (курин) | | | 80 | | | | |
| | каша кукурузная | | | 180 | | | | |
| | хлеб | 70 | 30 | | | | | |
| | компот из свежих яблок | | | 200 | | | | |