



Директор школы  
 О.Д. Анисимова

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд с 7-11 лет

1 день

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			б	ж	у	
1	Чай с сахаром	200\15	0.2	0.1	15	61.3
2	Батон с джемом	10	2.3	3.0	0	37.0
1	Борщ с капустой и карт. со сметан.	250\10	2.3	3.7	7.0	64.3
2	Плов из курицы	200	21.6	11.7	38.0	343.0
3	Салаг из св.капусты	60	1.1	3.6	6.1	60.8
4	Хлеб пшеничный	50	7.6	0.8	46.7	212.5
			35.1	22.90	112.8	778.9



Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд с 7-11 лет

2 день

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			б	ж	у	
1	Компот из сух.фруктов	200/15	0,5	0,0	.19,8	.81,0
2	Булочка	100	7,6	13,2	69	394
3						
1	Суп картофельный с рисом	200	.3,4	.3,5	.26,5	.151,3
2	Гуляш из кур	70	.12	.11	.5	177,0
3	Пюре картофельное	100	.4,34	.6,24	.10,72	165,2
4	Хлеб пшеничный	50	.3,07	.1,07	20,93	107,22
5			30,91	35,01	146,95	1075,72



Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд с 7-11 лет

3 день

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			б	ж	у	
1	Чай с сахаром	200/15	0.2	0.1	15	61.3
2	Булочка	100	.7.6	.13.2	.69.0	394.0
3						
1	Суп -лапша домашняя с курицей	250	.5	.14	26	264
2	Каша гречневая с рыбой	170	.9.6/11	.5.2/9.3	.4.4/47	103/318
3	Хлеб	50	.3.07	.1.07	.20.93	107
			36.47	42.87	183.33	1247.3



"Утверждаю"  
 Директор школы *Анисимова*  
 О.Д. Анисимова  
 МКОО  
 «Бычюльская  
 СОШ»

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд с 7-11 лет

4 день

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			б	ж	у	
1	Чай с сахаром	200/15	0.2	0.1	15	61.3
2	Каша манная молочная	200	4.8	5.1	24.5	157
3						
1	Суп гороховый	250	.1.9	.2.25	.17	108
2	Гуляш из кур	70	.12	.11	.5	177
3	Макароны отварные	100	.7.36	.6.02	.35.26	224.6
4	Хлеб пшеничный	60	.3.07	.1.07	.20.93	107.22
			29.33	25.54	117.69	835.12

Директор школы *Анисимова*

О.Д. Анисимова



Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд с 7-11 лет

5 день

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			б	ж	у	
1	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15	160,7
2	Булочка	80	7,6	13,2	69	394
1	Суп с вермишелью	250	7,1	9,0	17,5	174,3
2	Плов с курицей	200	34,0	10,1	41,5**	393,4
3						
4	Салат свекольный	60	2,3	6,8	11,7	119,0
5	Хлеб пшеничный	50	7,6	0,8	46,7	212,5
			58,8	40	201,4	1453,9



Меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд с 7-11 лет

6 день

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			б	ж	у	
1	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15	358,3
2	Булочка	80	3,8	6,6	34,4	197
1	Борщ из св.капусты со сметаной	250/10	2,2	4,6	8,6	83,7
2	Котлета	80	.12.8	.10.3	.11.7	191.3
3	Рис отварной	150	.4.1	.5.0	.43.2	235.0
4	Салат из св. капусты	60	2	8,1	8,4	114,4
5	Пшеничный хлеб	60	6,1	0,7	37,4	269
			.31.2	.35.4	158.7	1448.7



7 день  
 Меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд с 7-11 лет

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			б	ж	у	
1	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
2	Пирожок	80	3	8	33	312
1	Картофельный суп с крупой рис	250	3,4	3,5	26,5	151,3
2	Макаронны отвные	100	7,36	6,02	35,26	224,6
3	Гуляш из кур	70	12	11	5	177
4	Хлеб	50	7,6	0,8	46,7	212,5
			33,86	29,32	117,03	1158,4



Меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд с 7-11 лет

8 день

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			б	ж	у	
1	Чай с сахаром	200/15	0.2	0.1	15	61.3
2	Оладьи	100	.12.0	.19.8	.65.3	496.0
1	Суп вермишелевый	250	.2.8	.2.3	.18.9	108.0
2	Пюре картофельне	100	.4.34	.6.24	.10.72	165.2
3	Рыба тушеная в томате	70	.9.6	.5.2	.4.4	103.0
4	Салат из капусты белокочанной	60	2	8	8,4	114,4
5	Хлеб	50	.7.6	.0.8	.46.7	212.5
			31.07.23	42.44	169.42	1260.4





Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд с 7-11 лет

8 день

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			б	ж	у	
1	Чай с сахаром	200/15	0.2	0.1	15	61.3
2	Оладьи	100	.12.0	.19.8	.65.3	496.0
1	Суп вермишелевый	250	.2.8	.2.3	.18.9	108.0
2	Пюре картофельне	100	.4.34	.6.24	.10.72	165.2
3	Рыба тушеная в томате	70	.9.6	.5.2	.4.4	103.0
4	Салат из капусты белокочанной	60	2	8	8,4	114,4
5	Хлеб	50	.7.6	.0.8	.46.7	212.5
			31.07.23	42.44	169.42	1260.4



Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд с 7-11 лет

9 день

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			б	ж	у	
1	Компот из сухофруктов	200/15	0.4		21.8	94.7
2	Булка	100	7.2	11.9	39.2	297.6
1	Суп гороховый	250	.1.9	.2.25	.17	108
2	Каша гречневая	150	.11.0	.9.3	47.9*	318.5
3	Котлета из кур	80	.12.8	.10.3	.11.7	191.3
4	Хлеб	50	6,1	0.7	37,4	170,9
			53.5	57.05	177.8	1451.6



Директор школы

О.Д. Анисимова

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд с 7-11 лет

10 день

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			б	ж	у	
1	Чай с сахаром	200/15	0.2	0.1	15	61,3
2	Булочка	100	.7.6	.13.2	.69.0	394.0
1	Суп с фрикадельками с крупой рис	200/25	.6.2	.7.0	.13.6	.142.6
2	Рагу овощное	150	3.8	5,1	14,4	126,3
3	Хлеб пшеничный	50.	.7.6	.0.8	.46.7	212.5
			.25.4	.26.2	158.7	936.70