



Директор МБОУ «Николаевская СОШ»
Иванова Л.И.
(приказ № 88 от 21 августа 2020 года)

Двухнедельное меню

МБОУ «Николаевская СОШ» для организации питания на 2019- 2020 учебный год.

День: понедельник
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал.
			Б	Ж	У	
Рецептура блюда с ориентацией на стандартное сырье	Суп картофельный с горохом	300	7,2	5,7	29,3	197
	Булочка	50	3,9	3,6	28,4	161
	Хлеб	50	3,35	0,35	25,15	120
	Чай	200	-	-	18,2	7,3

День: вторник
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал.
			Б	Ж	У	
Рецептура блюда с ориентацией на стандартное сырье	Тефтеля	50	8,1	8,8	8,2	145
	Каша гречневая рассыпчатая	200	6,0	6,0	31,0	202
	Огурцы консервированные	25	0,20	-	0,93	4,65
	Хлеб	50	3,35	0,35	25,15	120
	Чай	200	-	-	18,2	7,3

День: среда
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал.
			Б	Ж	У	
Рецептура блюда с ориентацией на стандартное сырье	Пюре картофельное	200	4,6	7,5	43,1	258
	Сельдь с луком	58	14,7	6,2	5,4	118
	Свекла отварная	25	0,6	-	3,7	17
	Хлеб	50	3,35	0,35	25,15	120
	Чай	200	-	-	18,2	7,3

День: четверг
Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал.
			Б	Ж	У	
Рецептура блюда с ориентацией на стандартное сырье	Борщ с капустой и картофелем	300	3,0	5,5	18,0	133
	Булочка	50	3,9	3,6	28,4	161
	хлеб	50	3,35	0,35	25,15	120
	Компот	200	1,0	-	30,2	125

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал.
			Б	Ж	У	
Рецептура блюда с ориентацией на стандартное сырье	Суп полевой	300	3,5	3,1	25,4	143
	Булочка	50	3,9	3,6	28,4	161
	хлеб	50	3,35	0,35	25,15	120
	чай	200	-	-	18,2	7,3

День: суббота

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал.
			Б	Ж	У	
Рецептура блюда с ориентацией на стандартное сырье	Каша пшеничная вязкая, сладкая	200	6,0	7,7	41,3	259
	чай	200	-	-	18,2	7,3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал.
			Б	Ж	У	
Рецептура блюда с ориентацией на стандартное сырье	Суп картофельный с пшеничной крупой	300	7,7	0,8	52,4	275
	Хлеб	50	3,35	0,35	25,15	120
	Чай	200	-	-	18,2	7,3
	Булочка	50	3,9	3,6	28,4	161

День: вторник
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал.
			Б	Ж	У	
Рецептура блюда с ориентацией на стандартное сырье	плов	290	13,6	17,3	51,8	417
	Хлеб	50	3,35	0,35	25,15	120
	Компот из сухофруктов	200	1,0	-	30,2	125

День: среда
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал.
			Б	Ж	У	
Рецептура блюда с ориентацией на стандартное сырье	Суп вермишелевый	300	3,1	2,8	24,8	137
	Хлеб	50	3,35	0,35	25,15	120
	Чай	200	-	-	18,2	7,3
	Булочка	50	3,9	3,6	28,4	161

День: четверг
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний

	Чай	200	-	-	18,2	7,3
--	-----	-----	---	---	------	-----

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал.
			Б	Ж	У	
Рецептура блюда с ориентацией на стандартное сырье	Сосиска отварная	60	7,1	13,6	-	151
	Каша пшеничная вязкая	200	6,0	5,3	32,2	201
	Хлеб	50	3,35	0,35	25,15	120
	Салат из свежей капусты	50	0,9	2,2	2,8	35
	Компот из сухофруктов	200	1,0	-	30,2	125

День: суббота

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал.
			Б	Ж	У	
Рецептура блюда с ориентацией на стандартное сырье	Макароньы сладкие	200	6,9	7,8	57,1	326
	чай	200	-	-	18,2	7,3