



УТВЕРЖДАЮ
 Директор МАОУ СОШ № 57
 Кремер Е.О.

МЕНЮ
 На 5.12
 Дети 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
62/М/ССЖ	Салат морковный	60	0,78	5,06	4,14	65,95
5/И	Жаркое по-домашнему (курица)	200	15,81	12,18	24,75	269,76
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,03	11,26	47,79
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	50	4	0,5	26	125
Итого за Завтрак		510	20,85	17,77	66,15	508,5
Обед						
39/М/ССЖ	Салат из свежей капусты с кукурузой и морковью 1/60	60	1,026	3,644	4,626	55,408
82/М/ССЖ	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной, 200/10	210	3,41	7,03	7,78	108,54
256/М/ССЖ	Мясо тушеное (свинина)	90	12,13	13,95	4,39	195,39
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,57	3,17	29,72	173,38
388/М/ССЖ	Напиток из шиповника	200	0,54	0,22	18,71	89,33
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	30	2,4	0,3	15,6	75
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодоказеином	40	2,4	0,4	16,8	80
Итого за Обед		780	28,48	28,71	97,63	777,0
Итого за день		1 290,00	49,33	46,48	163,78	1 285,55

Зав.производством

Савенкова Н.В.



УТВЕРЖДАЮ

Директор MAOU SOSh № 57
Кремер Е.О.

МЕНЮ

На 5.12

Дети 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
62/М/ССЖ	Салат морковный	100	1,3	5,1	6,9	79,95
5/И	Жаркое по-домашнему (курица)	240	18,92	12,42	29,48	302,75
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	60	4,8	0,6	31,2	150
Итого за Завтрак		600	25,28	18,15	78,84	580,49
Обед						
39/М/ССЖ	Салат из свежей капусты с кукурузой и морковью 1/100	100	32,768	0,2	2,75	44,875
82/М/ССЖ	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной, 250/10	260	4,28	6,44	12,83	127,05
256/М/ССЖ	Мясо тушеное (свинина)	100	12,17	14,12	3,66	194,15
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,6	5,61	34,33	217,85
388/М/ССЖ	Напиток из шиповника	200	0,54	0,22	18,71	89,33
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	40	3,2	0,4	20,8	100
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодоказеином	50	3	0,5	21	100
Итого за Обед		930	63,56	27,49	114,08	873,26
Итого за день		1 530	88,84	45,64	192,92	1453,7

Зав.производством

Савенкова Н.В.