



УТВЕРЖДАЮ
Директор MAOU СОШ № 57
Кремер Е.О.

На МЕНЮ
8 ноября
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						
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
71/М	Поджаренная из свежих огурцов	60	0,48	0,06	1,5	8,4
213/М/ССЖ	Омлет с курицей и картофелем	150	17,73	8,86	14,51	209,11
382/М/ССЖ	Какао на молоке	200	3,58	2,85	15,71	104,05
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	50	4	0,5	26	125
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5
Итого за Завтрак		620	26,47	20,12	72,55	583,16
Обед						
56/М/ССЖ	Салат овощной с яблоками	60	0,69	5,13	4,33	67,41
103/М/ССЖ	Суп картофельный с макаронами на курином бульоне	200	4,11	5,75	16,67	135,19
232/М/ССЖ	Рыба, запеченная с маслом сливочным, 90/5	95	17,07	7,61	2,10	145,52
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	150	3,41	3,96	23,83	145,04
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
	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		775	31,08	23,35	99,53	740,16
Итого за день		1 395	57,55	43,47	172,08	1 323,32

Зав.производством

Савенкова Н.В.



УТВЕРЖДАЮ
 Директор МАОУ СОШ № 57
 Кремер Е.О.

На МЕНЮ
8 ноября
 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						
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
71/М	Подгарнировка из свежих огурцов	100	0,8	0,1	2,5	14
213/М/ССЖ	Омлет с курицей и картофелем	200	23,7	11,63	19,41	277,57
382/М/ССЖ	Какао на молоке	200	3,58	2,85	15,71	104,05
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	60	4,8	0,6	31,2	150
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5
Итого за Завтрак		720	33,56	23,03	83,65	682,22
Обед						
56/М/ССЖ	Салат овощной с яблоками	100	1,17	7,22	7,28	101,25
103/М/ССЖ	Суп картофельный с макаронами на курином бульоне	250	6,01	7,85	20,86	178,49
232/М/ССЖ	Рыба, запеченная с маслом сливочным 100/5	105	18,89	5,7	3,45	141,34
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	180	3,94	5,67	26,52	173,36
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
	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		925	37,21	27,57	120,11	886,44
Итого за день		1 645	70,77	50,60	203,76	1568,66

Зав.производством

Н.В. Савенкова

Савенкова Н.В.