



УТВЕРЖДАЮ  
Директор MAOU СОШ № 57  
Кремер Е.О.

На 10 ноября МЕНЮ  
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         |
| <b>Завтрак</b>          |                                                          |                  |                      |       |        |           |
| 14/М                    | Масло сливочное                                          | 10               | 0,08                 | 7,25  | 0,13   | 66,1      |
| 223/М/ССЖ               | Запеканка из творога с соусом кисельным из ягод, 120/30  | 150              | 18,92                | 10,14 | 24,95  | 270,89    |
| 376/М/ССЖ               | Чай с шиповником                                         | 200              | 0,3                  | 0,06  | 12,5   | 53,93     |
|                         | Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином                  | 40               | 3,2                  | 0,4   | 20,8   | 100       |
| 338/М                   | Яблоко                                                   | 150              | 0,6                  | 0,6   | 14,7   | 70,5      |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                          | 550              | 23,10                | 18,45 | 73,08  | 561,42    |
| <b>Обед</b>             |                                                          |                  |                      |       |        |           |
| 45/М/ССЖ                | Салат из белокочанной капусты                            | 60               | 0,99                 | 4,1   | 2,95   | 52,9      |
| 102/М/ССЖ               | Суп картофельный с бобовыми (горохом) на курином бульоне | 200              | 6,51                 | 3,82  | 15,47  | 122,61    |
| 278/М/ССЖ               | Тефтели из говядины со свиной с соусом томатным, 90/20   | 110              | 11,51                | 9,56  | 6,91   | 162,55    |
| 125/М/ССЖ               | Картофель отварной                                       | 150              | 3,14                 | 6,05  | 25,2   | 168,16    |
| 342/М/ССЖ               | Компот из свежих яблок                                   | 200              | 0,16                 | 0,16  | 14,9   | 62,69     |
|                         | Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином                  | 40               | 3,2                  | 0,4   | 20,8   | 100       |
|                         | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодоказеином            | 40               | 2,4                  | 0,4   | 16,8   | 80        |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                          | 800              | 27,91                | 24,49 | 103,03 | 748,91    |

Зав. производством

Савенкова Н.В.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор MAOU COШ № 57  
Кремер Е.О.

МЕНЮ  
На 10 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         |
| <b>Завтрак</b>          |                                                           |                  |                      |       |        |           |
| 14/М                    | Масло сливочное                                           | 10               | 0,08                 | 7,25  | 0,13   | 66,1      |
| 223/М/ССЖ               | Запеканка из творога с соусом кисельным из ягод, 150/50   | 200              | 23,59                | 13,24 | 34,66  | 357,53    |
| 376/М/ССЖ               | Чай с шиповником                                          | 200              | 0,3                  | 0,06  | 12,5   | 53,93     |
|                         | Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином                   | 50               | 4                    | 0,5   | 26     | 125       |
| 338/М                   | Яблоко                                                    | 150              | 0,6                  | 0,6   | 14,7   | 70,5      |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                           | 610              | 28,57                | 21,65 | 87,99  | 673,06    |
| <b>Обед</b>             |                                                           |                  |                      |       |        |           |
| 45/М/ССЖ                | Салат из белокочанной капусты                             | 100              | 1,71                 | 5,18  | 4,83   | 73,09     |
| 102/М/ССЖ               | Суп картофельный с бобовыми (горохом) на курином бульоне  | 250              | 7,74                 | 5,16  | 19,28  | 154,87    |
| 278/М/ССЖ               | Тефтели из говядины со свининой с соусом томатным, 100/20 | 120              | 12,75                | 11,92 | 7,76   | 191,76    |
| 125/М/ССЖ               | Картофель отварной                                        | 180              | 3,78                 | 5,82  | 30,41  | 189,49    |
| 342/М/ССЖ               | Компот из свежих яблок                                    | 200              | 0,16                 | 0,16  | 14,9   | 62,69     |
|                         | Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином                   | 40               | 3,2                  | 0,4   | 20,8   | 100       |
|                         | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодоказеином             | 50               | 3                    | 0,5   | 21     | 100       |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                           | 940              | 32,34                | 29,14 | 118,98 | 871,9     |
| <b>Итого за день</b>    |                                                           | 1 550            | 60,91                | 50,79 | 206,97 | 1 544,96  |

Зав.производством

Савенкова Н.В.