



УТВЕРЖДАЮ
 Директор МАОУ СОШ № 57
 Кремер Е.О.

МЕНЮ
 На 19.10
 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						
4/М	Бутерброд с маслом и твердым сыром 20/10/20	50	6,66	12,49	10,54	181,21
173/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"	200	6,79	7,86	36,13	242,87
379/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке	200	2,94	2,54	15,92	99,04
338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38
Итого за Завтрак		550	17,19	23,09	70,09	561,12
Обед						
62/М/ССЖ	Салат морковный	60	0,78	5,06	4,14	65,95
99/М/ССЖ	Суп из овощей на курином бульоне со сметаной, 200/10	210	3,38	6,1	8,89	104,44
289/М/ССЖ	Рагу из овощей с курицей	200	16,59	12,48	19,81	255,46
349/М/ССЖ	Компот из изюма	200	0,35	0,08	21,66	86,04
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	40	3,2	0,4	20,8	100
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодоказеином	60	3,6	0,6	25,2	120
Итого за Обед		770,00	27,90	24,72	100,50	731,89
Итого за день		1 320	45,09	47,81	170,59	1 293,01

Зав.производством

Савенкова Н.В.



УТВЕРЖДАЮ
Директор MAOU СОШ № 57
Кремер Е.О.

На МЕНЮ
Дети 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
8	9	10	11	12	13	14
Завтрак						
4/М	Бутерброд с маслом и твердым сыром 20/10/20	50	6,66	12,49	10,54	181,21
73/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"	250	9,47	9,55	46,37	309,97
79/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке	200	2,94	2,54	15,92	99,04
338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38
Итого за Завтрак		600	19,87	24,78	80,33	628,22
Обед						
62/М/ССЖ	Салат морковный	100	1,3	5,1	6,9	79,95
99/М/ССЖ	Суп из овощей на курином бульоне со сметаной, 200/10	260	4,2	6,53	11,02	120,21
289/М/ССЖ	Рагу из овощей с курицей	200	16,59	12,48	19,81	255,46
349/М/ССЖ	Компот из изюма	200	0,35	0,08	21,66	86,04
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	50	4	0,5	26	125
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодоказеином	60	3,6	0,6	25,2	120
Итого за Обед		870,00	30,04	25,29	110,59	786,66
Итого за день		1 470	49,91	50,07	190,92	1414,88

Зав.производством

Савенкова Н.В.