



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ СОШ № 57  
Кремер Е.О.

На 12.12 **МЕНЮ**  
Дети 7-11 лет

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование блюда                            | Масса<br>порции (г) | Пищевые вещества (г) |       |        | ЭЦ (ккал) |
|-------------------------|---|---------------------|----------------------|-------|--------|-----------|
|                         |   |                     | Б.                   | Ж     | У      |           |
| 1                       | 2   | 3                   | 4                    | 5     | 6      | 7         |
| <b>Завтрак</b>          |   |                     |                      |       |        |           |
| 27/М/ССЖ                | Салат из свежих помидоров со сладким перцем               | 60                  | 0,67                 | 3,09  | 2,28   | 40,65     |
| 294/М/ССЖ               | Биточки из курицы   | 90                  | 14,67                | 6,92  | 11,51  | 164,54    |
| 171/М/ССЖ               | Рис отварной с маслом сливочным                           | 150                 | 3,54                 | 4,13  | 37,07  | 199,55    |
| 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       |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   | 550                 | 23,14                | 14,67 | 88,12  | 577,53    |
| <b>Обед</b>             |   |                     |                      |       |        |           |
| 56/М/ССЖ                | Салат овощной с яблоками                                  | 60                  | 0,69                 | 5,13  | 4,33   | 67,41     |
| 96/М/ССЖ                | Рассольник ленинградский на бульоне                       | 200                 | 3,54                 | 5,69  | 13,69  | 120,59    |
| 267/М/ССЖ               | Шницель из говядины и мяса птицы с соусом томатным, 90/20 | 110                 | 14,97                | 8,12  | 13,82  | 187,3     |
| 202/М/ССЖ               | Макароны отварные   | 150                 | 5,54                 | 4,28  | 35,32  | 202,05    |
| 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        |
| <b>Итого за Обед</b>    |   | 790                 | 30,08                | 24,14 | 118,27 | 821,72    |
| <b>Итого за день</b>    |   | 1 340               | 53,22                | 38,81 | 206,39 | 1399,25   |

Зав.производством

Савенкова Н.В.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ СОШ № 57  
Кремер Е.О.

На МЕНЮ  
*12.12*  
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         |
| <b>Завтрак</b>          |  |                  |                      |       |        |           |
| 37/М/ССЖ                | Салат из свежих помидоров со сладким перцем                | 100              | 1,15                 | 5,15  | 3,87   | 68,22     |
| 294/М/ССЖ               | Биточки из курицы  | 100              | 16,35                | 7,65  | 11,89  | 178,95    |
| 142/М/ССЖ               | Рагу овощное   | 180              | 3,62                 | 6,51  | 21,33  | 159,67    |
| 377/М/ССЖ               | Чай с сахаром и лимоном                                    | 200              | 0,26                 | 0,03  | 11,26  | 47,79     |
|                         | Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином                    | 60               | 4,8                  | 0,6   | 31,2   | 150       |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  | 640              | 26,18                | 19,94 | 79,55  | 604,63    |
| <b>Обед</b>             |  |                  |                      |       |        |           |
| 56/М/ССЖ                | Салат овощной с яблоками                                   | 100              | 1,17                 | 7,22  | 7,28   | 101,25    |
| 96/М/ССЖ                | Рассольник ленинградский на бульоне                        | 250              | 5,36                 | 7,78  | 17,55  | 162,34    |
| 267/М/ССЖ               | Шницель из говядины и мяса птицы с соусом томатным, 100/20 | 120              | 16,27                | 8,7   | 13,71  | 197,4     |
| 202/М/ССЖ               | Макароны отварные  | 180              | 6,09                 | 4,34  | 38,84  | 218,95    |
| 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              | 40               | 2,4                  | 0,4   | 16,8   | 80        |
| <b>Итого за Обед</b>    |  | 930              | 35,03                | 29,09 | 133,69 | 949,31    |
| <b>Итого за день</b>    |  | 1570             | 61,21                | 49,03 | 213,24 | 1553,94   |

Зав.производством

Савенкова Н.В.