



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ СОШ № 57
Кремер Е.О.

На МЕНЮ
13.12
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						
71/М	Подгарнировка из свежих огурцов	60	0,48	0,06	1,5	8,4
211/М/ССЖ	Омлет с сыром	150	15,21	15,28	3,04	211,31
382/М/ССЖ	Какао на молоке	200	3,58	2,85	15,71	104,05
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	70	5,6	0,7	36,4	175
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5
Итого за Завтрак		630	25,47	19,49	71,35	569,26
Обед						
50/М/ССЖ	Салат из свеклы с сыром	60	2,88	5,71	4,66	81,99
88/М/ССЖ	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной, 200/10	210	3,96	6,14	9,71	110,61
284/М/ССЖ	Картофель тушеный с печенью	200	16,891	12,168	31,11	301,516
	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		740	29,53	24,92	98,08	741,12
Итого за день		1 370	55,00	44,41	169,43	1 310,38

Зав.производством

Савенкова Н.В.



УТВЕРЖДАЮ

Директор MAOU СОШ № 57
Кремер Е.О.

МЕНЮ

На 13.12

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						
71/М	Подгарнировка из свежих огурцов	100	0,8	0,1	2,5	14
211/М/ССЖ	Омлет с сыром	200	19,59	18,5	4,2	262,6
382/М/ССЖ	Какао на молоке	200	3,58	2,85	15,71	104,05
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	80	6,4	0,8	41,6	200
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5
Итого за Завтрак		730	30,97	22,85	78,71	651,15
Обед						
50/М/ССЖ	Салат из свеклы с сыром	100	4,61	9,5	6,6	131,05
88/М/ССЖ	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной, 250/10	260	4,93	6,59	12,09	128,12
284/М/ССЖ	Картофель тушеный с печенью	250	21,14	15,215	39,091	377,854
	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		900	37,88	32,41	119,78	929,02
Итого за день		1 630	68,85	55,26	198,49	1 580,17

Зав.производством

Савенкова Н.В.