



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ СОШ № 57
Кремер Е.О.

МЕНЮ
На 14 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
222/М/ССЖ	Пудинг из творога (запеченный) с соусом вишневым, 110/40	150	21,63	11,51	24,92	293,98
388/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
Итого за Завтрак		550	25,81	19,82	73,05	584,51
Обед						
45/М/ССЖ	Салат из белокочанной капусты	60	0,99	4,1	2,95	52,9
151/К	Уха ростовская	200	7,35	7,66	11,79	146,16
260/М/ССЖ	Гуляш из говядины	90	13,25	5,39	3,6	116,26
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	50	3	0,5	21	100
Итого за Обед		790	31,09	24,26	100,24	746,17
Итого за день		1 340	56,90	44,08	173,29	1330,68

Зав.производством

Савенкова Н.В.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ СОШ № 57
Кремер Е.О.

На МЕНЮ
17 ноября
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						
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
222/М/ССЖ	Пудинг из творога (запеченный) с соусом вишневым, 150/50	200	28,66	14,98	33,90	390,63
388/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
Итого за Завтрак		610	33,64	23,39	87,23	706,16
Обед						
45/М/ССЖ	Салат из белокочанной капусты	100	1,71	5,18	4,83	73,09
151К	Уха ростовская	250	9,85	9,71	14,72	186,46
260/М/ССЖ	Гуляш из говядины	100	16,07	7,89	3,74	150,79
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	50	4	0,5	26	125
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодоказеином	50	3	0,5	21	100
Итого за Обед		930	38,57	29,76	115,60	887,52
Итого за день		1 540	72,21	53,15	202,83	1593,68

Зав.производством

Савенкова Н.В.