



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ СОШ № 57
Кремер Е.О.

МЕНЮ
На 18 октября
Дети 7-10 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
210/М/ССЖ	Омлет натуральный	150	14,61	15,3	3,86	211,93
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	24,87	19,51	72,17	569,88
Обед						
56/М/ССЖ	Салат овощной с яблоками	60	0,69	5,13	4,33	67,41
96/М/ССЖ	Рассольник ленинградский на курином бульоне	200	3,54	5,69	13,69	120,59
232/М/ССЖ	Рыба, запеченная в сметанном соусе	90	16,26	8,05	6,13	162,7
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	150	3,41	3,96	23,83	145,04
	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		770	29,70	23,73	100,58	742,74
Итого за день		1 400	54,57	43,24	172,75	1312,62

Зав.производством

Савенкова Н.В.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ СОШ № 57
Е.О. Кремер
Кремер Е.О.

МЕНЮ
На 18 октября
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
210/М/ССЖ	Омлет натуральный	200	19,43	18,92	5,13	269,01
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	30,81	23,27	79,64	657,56
Обед						
56/М/ССЖ	Салат овощной с яблоками	100	1,17	7,22	7,28	101,25
96/М/ССЖ	Рассольник ленинградский на курином бульоне	250	5,36	7,78	17,55	162,34
232/М/ССЖ	Рыба, запеченная в сметанном соусе	100	18,07	7,83	6,81	170,79
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	180	3,94	5,67	26,52	173,36
	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		920	35,74	29,60	120,16	899,74
Итого за день		1 650	66,55	52,87	199,80	1557,3

Зав.производством

Савенкова Н.В.