



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ СОШ № 57
Кремер Е.О.

На МЕНЮ
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						
62/М/ССЖ	Салат морковный	60	0,78	5,06	4,14	65,95
291/М/ССЖ	Плов с отварной птицей	200	19,59	13,49	38,63	351,29
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,03	11,26	47,79
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	40	3,2	0,4	20,8	100
Итого за Завтрак		500	23,83	18,98	74,83	565,03
Обед						
39/М/ССЖ	Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	0,98	2,32	5,85	47,96
82/М/ССЖ	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной, 200/10	210	3,41	7,03	7,78	108,54
256/М/ССЖ	Мясо тушеное (свинина)	90	12,13	13,95	4,39	195,39
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,57	3,17	29,72	173,38
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
Итого за Обед		780	28,43	27,39	98,85	769,6
Итого за день		1 280	52,26	46,37	173,68	1334,63

Зав.производством

Савенкова Н.В.



УТВЕРЖДАЮ
Директор MAOU СОШ № 57
Кремер Е.О.

МЕНЮ
На 19.12
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						
62/М/ССЖ	Салат морковный	100	1,3	5,1	6,9	79,95
291/М/ССЖ	Плов с отварной птицей	240	23,08	15,96	40,69	395,06
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
Итого за Завтрак		590	28,6	21,6	84,9	647,8
Обед						
39/М/ССЖ	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	1,63	3,87	9,75	79,93
82/М/ССЖ	Борщ из капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной, 250/10	260	4,28	6,44	12,83	127,05
256/М/ССЖ	Мясо тушеное (свинина)	100	12,17	14,12	3,66	194,15
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,6	5,61	34,33	217,85
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	50	3	0,5	21	100
Итого за Обед		930	32,42	31,16	121,08	908,31
Итого за день		1 520	61,06	52,75	205,93	1556,11

Зав.производством

Савенкова Н.В.