

Меню
школ г.Кострома на 02.09.2021г.



Возрастная категория: 7 - 11 лет

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Неделя 1							
День 4							
ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром (без масла сливочного)	45	6,12	4,16	14,76	121	3
	Каши жидкая молочная (пшеница с маслом сливочным)	205	7,47	8,09	36,98	212	210
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,94	1,99	20,9	113,4	380
	Фрукты или ягоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
Итого за завтрак		550	16,93	14,64	82,44	533,40	
ОБЕД	Виттерет овощной	100	1,4	10,04	7,29	125,1	67
	Пицца с свежей канусты с картофелем	250	2,80	4,16	7,60	89,00	81
	Птица или кролик отварные (в пиц)	15	3,51	1,07	0,05	36,3	288
	Котлеты или биточки рыбные (биточек)	100	13	8,08	15,84	18,8	234
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,4	137,25	312
	Салат овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0	20,2	84,8	389
	Хлеб пшеничный	37	2,92	0,37	17,87	86,51	ПР
Хлеб ржаной	48	3,03	0,53	23,73	120,23	ПР	
Итого за обед		900	30,72	28,99	112,93	861,19	
ПОЛДНИК	Молоко	200	5,8	5	9,6	107	385
	Зефир	20	0,13	0	16	64,51	ПР
	Булочка "Бородинская"	100	13,08	0,00	38,66	212	409
Итого за полдник		320	18,88	11,05	48,26	369	
Итого за день:			66,53	54,69	243,70	1763,59	

Возрастная категория: 12 - 18 лет

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Неделя 1							
День 4							
ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром (без масла сливочного)	45	6,12	4,16	14,76	121	3
	Каши жидкая молочная (пшеница с маслом сливочным)	205	7,47	8,09	36,98	212	210
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,94	1,99	20,9	113,4	380
	Фрукты или ягоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
	Хлеб ржаной	30	1,89	0,33	14,83	75,14	ПР
Итого за завтрак		580	18,82	14,97	97,27	608,54	
ОБЕД	Виттерет овощной	100	1,4	10,04	7,29	125,1	67
	Пицца с свежей канусты с картофелем	250	2,80	4,16	7,60	89,00	81
	Птица или кролик отварные (в пиц)	15	3,51	1,07	0,05	36,3	288
	Котлеты или биточки рыбные (биточек)	100	13	8,08	15,84	18,8	234
	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	161,7	312
	Салат овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0	20,2	84,8	389
	Хлеб пшеничный	47	3,7	0,47	22,7	109,39	ПР
Хлеб ржаной	30	1,89	0,33	14,83	75,14	ПР	
Итого за обед		922	30,98	29,85	113,04	866,93	
Итого за день:			49,80	44,82	210,31	1475,47	0,00