



Меню
школа г.Кострома на 03.09.2021г.

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 5							
ЗАВТРАК	Бутерброд с колбасой	45	4,57	6,27	14,74	133,79	6
	Печенье шоколадное	110	15,75	12,89	3,52	213,25	255
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	25,33	168,45	309
	Чай с лимоном	207	0,3	0,1	15,2	62	431
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	119
Итого за завтрак		552	29,3	24,18	78,11	671,01	
ОБЕД	Салат из свежих овощей с курагом и лимон	100	1,41	6,01	8,26	92,8	51
	Суп картофельный с рыбой	200	6,88	6,72	11,46	133,8	83,61
	Котлеты, блинчики, пиццели (котлета)	100	13,48	16,94	14,13	30,4	268
	Рагу из овощей	155	2,63	14,67	12,86	196,5	143
	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,16	0,12	24,08	98,00	372
	Хлеб пшеничный	32	2,53	0,32	15,45	74,82	119
	Хлеб ржаной	48	3,03	0,53	23,75	120,23	119
Итого за обед		835	30,12	45,31	110,02	1089,15	
ПОЛДНИК	Кефир или ацидофилин, простокваша	200	5,8	5	8,4	32	316
	Воздушная кукуруза	100	8,35	3,2	44,85	241,67	428
Итого за полдник		300	14,15	8,2	53,25	342,67	
Итого за день :			73,57	77,69	241,33	2401,03	

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 5							
ЗАВТРАК	Бутерброд с колбасой	45	4,57	6,27	14,74	133,79	6
	Печенье шоколадное	110	15,75	12,89	3,52	213,25	255
	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	309
	Чай с лимоном	207	0,3	0,1	15,2	62	431
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	119
	Хлеб ржаной	30	1,89	0,33	14,83	75,14	119
Итого за завтрак		612	32,29	25,41	99,34	779,34	
ОБЕД	Салат из свежих овощей с курагом и лимон	100	1,41	6,01	8,26	92,8	51
	Суп картофельный с рыбой	250	8,6	8,4	14,33	133,8	83,61
	Котлеты, блинчики, пиццели (котлета)	100	13,48	16,94	14,13	30,4	268
	Рагу из овощей	185	3,15	16,89	15,42	221,2	143
	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,16	0,12	24,08	98,00	372
	Хлеб пшеничный	42	3,52	0,42	20,2	96,5	119
	Хлеб ржаной	30	1,89	0,33	14,83	75,14	119
Итого за обед		907	32,01	49,1	111,23	1091,14	
Итого за день :			64,30	74,51	210,57	1870,48	