



## Меню школ г.Кострома на 06.09.2021г.

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ реп	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 2 день 7							
ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром (с маслом сливочным)	50	6,16	7,79	14,83	154	3
	Омлет натуральный (с маслом сливочным)	155	15,18	20,53	3,27	250,58	210
	Фрукты или ягоды свежие (банан)	100	1,5	0,5	21	90	338
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,56	118,60	382
	Хлеб пшеничный	32	2,53	0,32	15,45	74,82	11Р
Итого за завтрак:		537	29,45	32,68	72,13	700	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (огурец)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71
	Борщ с капустой и картофелем	250	2,9	4,1	11,7	95	76
	Мясо отварное (в борщ)	10	2,72	1,95	0	28,15	241
	Картофель отварной (с маслом сливочным)	155	3,01	4,13	20,95	141	125
	Котлеты или биточки рыбные (котлеты)	100	13	8,08	15,84	188	234
	Фрукты или ягоды свежие (груша)	100	0,4	0,3	10,3	47	338
	Компот из свежих плодов или ягод (яблоко)	200	0,16	0,16	23,88	90,6	372
	Хлеб ржаной	48	3,03	0,53	23,73	120,23	11Р
Итого за обед:		923	25,64	19,31	107,54	724,18	
ПОЛДНИК	Молоко	200	5,8	5	9,6	107	315
	Зефир	40	0,26	0	32	128,02	11Р
	Пончик 1,5% жирности (индивидуальная упаковка)	125	5,13	1,88	7,38	69,88	11Р
Итого за полдник:		365	10,93	6,88	16,96	177,88	
Итого за день:			66,02	58,87	196,65	1591,06	

Возрастная категория: 12 - 18 лет

№ реп	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 2 день 7							
ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром (с маслом сливочным)	50	6,16	7,79	14,83	154	3
	Омлет натуральный (с маслом сливочным)	205	20,23	26,16	3,65	331,11	210
	Фрукты или ягоды свежие (банан)	100	1,5	0,5	21	90	338
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,56	118,60	382
	Хлеб ржаной	30	1,89	0,33	14,83	73,14	11Р
	Хлеб пшеничный	42	3,32	0,42	20,23	90,2	11Р
Итого за завтрак:		627	37,18	38,74	92,17	873,05	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (огурец)	100	1,1	0,2	3,8	24	71
	Борщ с капустой и картофелем	250	2,9	4,1	11,7	95	76
	Мясо отварное (в борщ)	10	2,72	1,95	0	28,15	241
	Картофель отварной (с маслом сливочным)	185	3,6	4,22	25,12	162,6	125
	Котлеты или биточки рыбные (котлеты)	100	13	8,08	15,84	188	234
	Фрукты или ягоды свежие (груша)	100	0,4	0,3	10,3	47	338
	Компот из свежих плодов или ягод (яблоко)	200	0,16	0,16	23,88	90,6	372
	Хлеб ржаной	30	1,89	0,33	14,83	73,14	11Р
Итого за обед:		975	25,77	19,34	105,47	715,49	
Итого за день:			5,21	0,75	35,11	173,34	