

Согласовано  
Директор МБОУ СОШ № \_\_\_\_\_

(подпись и расшифровка)

Утверждаю  
Директор Костромского филиала  
ООО "СКК" \_\_\_\_\_



Меню  
школ г.Кострома на 07.09.2021г.

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 8</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	1
	Каша рассыпчатая (крупа гречневая)	160	8,85	9,55	39,86	280	171
	Котлеты рубленые из птицы или кролика	100	17,36	9,5	16,4	220	294
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,94	1,99	20,9	113,4	380
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	ПР
<b>Итого за завтрак</b>		<b>530</b>	<b>33,88</b>	<b>28,83</b>	<b>106,54</b>	<b>819,54</b>	
<b>ОБЕД</b>							
<b>ОБЕД</b>	Винегрет овощной	100	1,4	10,04	7,29	125,1	67
	Суп картофельный с рыбой	200	6,88	6,72	11,46	133,8	83/61
	Гуляш	100	10,64	28,19	2,89	309	260
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	25,33	168,45	309
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (виноград)	200	0,6	0,4	32,6	136,4	389
	Хлеб ржаной	48	3,03	0,53	23,73	120,23	ПР
<b>Всего за обед</b>		<b>798</b>	<b>28,07</b>	<b>50,40</b>	<b>103,30</b>	<b>992,98</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Кефир,ацидофилин, простокваша, простокваша, ряженка, айран (кефир)	200	5,8	5	8	100	386
	Булочка "Творожная"	100	13,08	6,06	38,68	262	440
	<b>Итого за полдник</b>		<b>300</b>	<b>18,88</b>	<b>11,06</b>	<b>46,68</b>	<b>362,00</b>
<b>Итого за день</b>			<b>80,83</b>	<b>90,29</b>	<b>256,52</b>	<b>2174,52</b>	

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
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 8</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	1
	Каша рассыпчатая (крупа гречневая)	210	11,77	10,31	53,1	351,33	171
	Котлеты рубленые из птицы или кролика	100	17,36	9,5	16,4	220	294
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,94	1,99	20,9	113,4	380
	Хлеб ржаной	30	1,89	0,33	14,83	75,14	ПР
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	ПР
<b>Итого за завтрак</b>		<b>620</b>	<b>39,48</b>	<b>30,02</b>	<b>139,44</b>	<b>989,39</b>	
<b>ОБЕД</b>	Винегрет овощной	100	1,4	10,04	7,29	125,1	67
	Суп картофельный с рыбой	250	8,6	8,4	14,33	133,8	83/61
	Гуляш	100	10,64	28,19	2,89	309	260
	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	309
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,6	0,4	32,6	136,4	389
	Хлеб ржаной	30	1,89	0,33	14,83	75,14	ПР
<b>Всего за обед</b>		<b>860</b>	<b>29,75</b>	<b>52,78</b>	<b>103,67</b>	<b>981,58</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>69,23</b>	<b>82,80</b>	<b>243,11</b>	<b>1970,97</b>	