

Согласовано
Директор МБОУ СОШ № _____

(подпись и расшифровка)



Меню
школ г.Кострома на 09.10.2021г.

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
Неделя 2							
День 10							
ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром (с маслом сливочным)	50	6,16	7,79	14,83	154	3
	Каша жидкая молочная (ячневая с маслом сливочным)	210	7,31	10,98	39,2	286	182
	Фрукты или ягоды свежие (груша)	100	0,4	0,3	10,3	47	338
	Чай с лимоном	207	0,3	0,1	15,2	62	431
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ПР
Итого за завтрак		587	15,75	19,37	89,19	595,76	
ОБЕД	Салат из белокачанной капусты (с морковью)	60	0,79	1,95	3,88	36,24	45
	Салат из квашенной капусты (с 1 марта)	60	1,02	3	5,07	51,4	47
	Суп с бобовыми	200	6,24	3,84	12,57	136,75	119
	Птица или кролик отварные (в суп)	15	3,51	1,07	0,05	39,3	288
	Рис отварной (с маслом)	155	3,69	9	36,75	242,77	342
	Печень по-строгановски	110	15,75	12,89	3,52	213,25	255
	Компот из свежих плодов или ягод (яблоко)	200	0,16	0,16	23,88	97,6	372
Хлеб ржаной	48	3,03	0,53	23,73	120,23	ПР	
Итого за обед		848	34,19	32,44	109,45	937,54	
ПОЛДНИК	Кефир, ацидофилин, простокваша,	200	5,8	5	8	100	386
	Булочка школьная	100	8,35	3,2	44,85	241,67	428
Итого за полдник		300	14,15	8,20	52,85	341,67	
Итого за день :			64,09	60,01	251,49	1874,97	

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 2							
День 10							
ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром (с маслом сливочным)	50	6,16	7,79	14,83	154	3
	Каша жидкая молочная (ячневая с маслом сливочным)	210	7,31	10,98	39,2	286	182
	Фрукты или ягоды свежие (груша)	100	0,4	0,3	10,3	47	338
	Чай с лимоном	207	0,3	0,1	15,2	62	431
	Хлеб ржаной	30	1,89	0,33	14,83	75,14	ПР
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ПР
Итого за завтрак		617	17,64	19,7	104,02	670,9	
ОБЕД	Салат из белокачанной капусты (с морковью)	100	1,31	3,25	6,46	60,4	45
	Салат из квашенной капусты (с 1 марта)	100	1,7	5	8,4	85,7	47
	Суп с бобовыми	250	7,8	4,8	15,94	170,9	119
	Птица или кролик отварные (в суп)	15	3,51	1,07	0,05	39,3	288
	Рис отварной (с маслом)	185	4,42	10,08	44,09	284,64	304
	Печень по-строгановски	110	15,75	12,89	3,52	213,25	255
	Компот из свежих плодов или ягод (яблоко)	200	0,16	0,16	23,88	97,6	372
	Хлеб ржаной	30	1,89	0,33	14,83	75,14	ПР
Итого за обед		990	36,54	37,58	117,17	1026,93	
Итого за день :			54,18	57,28	221,19	1697,83	