

Согласовано
 Директор МБОУ СОШ № _____

(подпись и расшифровка)

Утверждаю
 Директор Костромского филиала
 ООО "СКК Армия"
 Кожемяко Е.В.



Меню
 школ г.Кострома на 10.09.2021г.

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
Неделя 2							
День 11							
ЗАВТРАК	Овощи натуральные свежие (огурец)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71
	Омлет натуральный (с маслом сливочным)	155	15,18	20,53	3,27	256,58	210
	Сосиски, сардельки отварные	50	5,71	11,92	0,18	131	243
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, мёдом,	200	0,2	0,1	15	60	430
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	ПР
Итого за завтрак		505	24,67	33,01	38,91	548,3	
ОБЕД	Салат картофельный с соленными огурцами и зеленым горошком	60	1,07	3,7	5,55	59,7	42
	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,47	4,75	17,96	150	120
	Котлеты рубленые из птицы или кролика	100	17,36	9,5	16,4	220	294
	Капуста тушеная	150	3,1	4,86	14,14	112,65	321
	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	0,44	0,02	27,77	113	376
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ПР
	Хлеб ржаной	48	3,03	0,53	23,73	120,23	ПР
Итого за обед		828	32,05	23,56	115,21	822,34	
ПОЛДНИК	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,6	0,4	32,6	136,4	389
	Булочка домашняя	100	7,28	12,52	43,92	318	424
Итого за полдник		300	7,88	12,92	76,52	454,40	
Итого за день :			64,60	69,49	230,64	1825,04	

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 11							
ЗАВТРАК	Овощи натуральные свежие (огурец)	100	1,1	0,2	3,8	22	71
	Омлет натуральный (с маслом сливочным)	205	20,23	26,16	3,65	331,11	210
	Сосиски, сардельки отварные	50	5,71	11,92	0,18	131	243
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, мёдом,	200	0,2	0,1	15	60	430
	Хлеб ржаной	30	1,89	0,33	14,83	75,14	ПР
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	ПР
Итого за завтрак		625	32,29	39,11	56,78	712,77	
ОБЕД	Салат картофельный с соленными огурцами и зеленым горошком	100	1,74	6,18	9,24	99,5	42
	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,47	4,75	17,96	150	120
	Котлеты рубленые из птицы или кролика	100	17,36	9,5	16,4	220	294
	Капуста тушеная	180	3,72	5,83	16,97	135,18	321
	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	0,44	0,02	27,77	113	376
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	ПР
	Хлеб ржаной	30	1,89	0,33	14,83	75,14	ПР
Итого за обед		890	32,99	26,91	117,66	862,96	
Итого за день :			65,28	66,02	174,44	1575,73	