

Согласовано

Директор МБОУ СОШ № 13

Промета Фресмета Д.А.
(подпись и расшифровка)

Утверждаю

Директор Костромского филиала

ООО «СКК» Столичная
Кулинарная
Компания

Для документов

Меню
школ г.Кострома на 13.03.2021г.

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Неделя 1							
День 1							
ЗАВТРАК	Бутерброд с мясными кулинарными изделиями	80	10,05	6,13	22,8	187,00	5
	Каша жидкая молочная (рисовая с маслом сливочным)	210	5,1	10,72	33,42	251	182
	Фрукты и ягоды свежие (банан)	150	2,25	0,75	31,5	144	338
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	382
	Хлеб пшеничный	21	1,66	0,21	10,14	49,10	ПР
Итого за завтрак		661	23,14	21,35	115,44	749,7	
ОБЕД	Салат из белокачанной капусты (с морковью)	80	1,05	2,6	5,17	48,32	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
	Мясо отварное (в суп)	10	2,72	1,95	0	28,15	241
	Котлеты, биточки, шницели (котлета)	100	13,48	27,82	14,18	364	268
	Картофель отварной (с маслом сливочным)	155	3,01	4,13	20,95	141	125
	Фрукты или ягоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,16	0,12	24,08	98,00	372
	Хлеб ржаной	48	3,03	0,53	23,73	120,23	ПР
Итого за обед		953	31,11	44,39	115,55	1034,85	
ПОЛДНИК	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,4	0,4	22,8	100,4	389
	Булочка молочная	100	9,28	1,95	46,9	242	434
Итого за полдник		300	10,68	2,35	69,7	342,4	
Итого за день:		64,93	68,09	300,69	2126,95		

Возрастная категория: 12 - 18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Неделя 1							
День 1							
ЗАВТРАК	Бутерброд с мясными кулинарными изделиями	80	10,05	6,13	22,8	187,00	5
	Каша жидкая молочная (рисовая с маслом сливочным)	210	5,1	10,72	33,42	251	182
	Фрукты и ягоды свежие (банан)	150	2,25	0,75	31,5	144	338
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	382
	Хлеб пшеничный	31	2,45	0,31	14,97	72,48	ПР
Итого за завтрак		671	23,93	21,45	120,27	773,08	
ОБЕД	Салат из белокачанной капусты (с морковью)	100	1,31	3,25	1,25	60,4	45
	Салат из квашенной капусты (с 1 марта)	100	1,7	5	8,46	85,7	47
	Суп с бобовыми	250	7,8	4,8	15,94	170,93	119
	Мясо отварное (в суп)	10	2,72	1,95	0	28,15	241
	Котлеты, биточки, шницели (котлета)	100	13,48	27,82	14,18	364	268
	Картофель отварной (с маслом сливочным)	205	3,92	6,97	27,79	201	125
	Фрукты или ягоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,16	0,12	24,08	98,00	372
	Хлеб ржаной	60	3,79	0,66	29,66	150,29	ПР
Итого за обед		1025	35,28	50,97	131,16	1205,47	
Итого за день:		59,21	72,42	251,43	1978,55		