

Согласовано

Директор МБОУ СОШ № 13

*Урюмина Урюмина Т.А.*  
(подпись и расшифровка)

Утверждаю 3

Директор Костромского филиала

ООО "СБК"

*Кожемяко Е.В.*  
Для документов

**Меню**  
**школа г.Кострома на 14.09 2021г.**

Возрастная категория: 7 - 11 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 1</b>							
<b>День 2</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Бутерброд с сыром (с маслом сливочным)	50	6,16	7,79	14,83	154	3
	Запеканка из творога (со сгущенным молоком)	170	27,69	23,14	36,08	463	223
	Чай с лимоном	207	0,3	0,1	15,2	62	431
	Хлеб ржаной	24	1,50	0,26	11,86	60,11	ГР
	Хлеб пшеничный	49	3,87	0,49	23,66	114,56	ГР
<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>39,52</b>	<b>31,78</b>	<b>101,63</b>	<b>853,67</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	60	1,07	3,7	5,55	59,7	42
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	260	3,2	5,6	12,1	112	76
	Мясо отварное (в борщ)	10	2,72	1,95	0	28,15	241
	Котлеты или биточки рыбные (котлета)	100	13	8,08	15,84	188	234
	Каша рассыпчатая (крупа перловая)	160	4,64	7,79	32,91	220	171
	Компот из свежих плодов или ягод (яблоко)	200	0,16	0,16	23,88	97,6	372
	Хлеб ржаной	24	1,50	0,26	11,86	60,11	ГР
<b>Итого за обед</b>		<b>814</b>	<b>26,29</b>	<b>27,54</b>	<b>102,14</b>	<b>765,56</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,6	0,4	32,6	136,4	389
	Булочка школьная	100	8,35	3,2	44,85	241,67	428
<b>Итого за полдник</b>		<b>300</b>	<b>8,95</b>	<b>3,6</b>	<b>77,45</b>	<b>378,07</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>74,76</b>	<b>62,92</b>	<b>281,22</b>	<b>1997,30</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 1</b>							
<b>День 2</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Бутерброд с сыром (с маслом сливочным)	50	6,16	7,79	14,83	154	3
	Запеканка из творога (со сгущенным молоком)	220	36,42	30,84	44,32	600	223
	Чай с лимоном	207	0,3	0,1	15,2	62	431
	Хлеб ржаной	30	1,89	0,33	14,83	75,14	ГР
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	ГР
<b>Итого за завтрак</b>		<b>537</b>	<b>47,14</b>	<b>39,36</b>	<b>103,67</b>	<b>961,28</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат картофельный с солеными огурцами	100	1,74	6,18	9,24	99,5	42
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	260	3,2	5,6	12,1	112	76
	Мясо отварное (в борщ)	10	2,72	1,95	0	28,15	241
	Котлеты или биточки рыбные (котлета)	100	13	8,08	15,84	188	234
	Каша рассыпчатая (крупа перловая)	210	6,16	7,96	43,83	271,33	171
	Компот из свежих плодов или ягод (яблоко)	200	0,16	0,16	23,88	97,6	372
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	ГР
	Хлеб ржаной	30	1,89	0,33	14,83	75,14	ГР
<b>Итого за обед</b>		<b>940</b>	<b>31,24</b>	<b>30,56</b>	<b>134,21</b>	<b>941,86</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>78,38</b>	<b>69,92</b>	<b>237,88</b>	<b>1903,14</b>	