

Согласовано  
 Директор МБОУ СОШ № 13  
*Урюмина Урюмина Т.А.*  
 (подпись и расшифровка)

Утверждаю  
 Директор Костромского филиала  
 ООО "СЭК"  
*Кожмяко Е.В.*



Меню  
 школ г.Кострома на 15.09 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 3</b>							
ЗАВТРАК	Кукуруза отварная	60	1,77	0,7	3,34	21,20	133
	Омлет натуральный	150	15,14	16,9	3,2	223,58	210
	Фрукты или ягоды свежие (груша)	100	0,4	0,3	10,3	47	338
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	430
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	ПР
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>20,67</b>	<b>18,4</b>	<b>51,16</b>	<b>445,3</b>	
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	100	1,41	6,01	8,26	92,8	52
	Суп картофельный	200	1,87	2,26	13,5	91,2	97
	Птица или кролик отварные (в суп)	15	3,51	1,07	0,05	39,3	288
	Котлеты, биточки, шницели (биточек)	100	13,48	16,94	14,18	364	268
	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	22	1,74	0,22	10,62	51,44	ПР
	Хлеб ржаной	48	3,03	0,53	23,73	120,23	ПР
<b>Итого за обед</b>		<b>835</b>	<b>28,58</b>	<b>31,91</b>	<b>112,25</b>	<b>984,62</b>	
ПОЛДНИК	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран (кефир)	200	5,8	5	8	100	386
	Булочка домашняя	100	7,28	12,52	43,92	318	424
	<b>Итого за полдник</b>		<b>300</b>	<b>13,08</b>	<b>17,52</b>	<b>51,92</b>	<b>418,00</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>62,33</b>	<b>67,83</b>	<b>215,33</b>	<b>1847,92</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 3</b>							
ЗАВТРАК	Кукуруза отварная	100	2,94	0,12	5,68	35,33	133
	Омлет натуральный	205	20,23	26,16	3,65	331,11	210
	Фрукты или ягоды свежие (груша)	100	0,4	0,3	10,3	47	338
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	430
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	ПР
<b>Итого за завтрак</b>		<b>655</b>	<b>27,72</b>	<b>27,18</b>	<b>58,78</b>	<b>590,34</b>	
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	100	1,41	6,01	8,26	92,8	52
	Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,87	114	97
	Птица или кролик отварные (в суп)	15	3,51	1,07	0,05	39,3	288
	Котлеты, биточки, шницели (биточек)	100	13,48	16,94	14,18	364	268
	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	32	2,53	0,32	15,45	74,82	ПР
	Хлеб ржаной	60	3,79	0,66	29,66	150,29	ПР
<b>Итого за обед</b>		<b>937</b>	<b>31,22</b>	<b>33,68</b>	<b>129,21</b>	<b>1083,39</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>58,94</b>	<b>60,86</b>	<b>187,99</b>	<b>1673,73</b>	<b>0,00</b>