

"Согласовано"

Директор МОУ СШ



## Меню

12-18 лет

1 неделя

6 день

| Прием пищи     | Наименование блюда               | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность |
|----------------|----------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|
|                |                                  |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |
| <b>Завтрак</b> |                                  |           |                  |       |          |                         |
|                | Ёжики из свинины с соусом 150/50 | 200       | 15,21            | 36,3  | 19,02    | 464,1                   |
|                | Помидор свежий                   | 50        | 0,55             | 0,1   | 1,9      | 12                      |
|                | Чай с сахаром                    | 200       | 0,2              | 0,05  | 15,01    | 61,26                   |
|                | Батон йодированный               | 30        | 2,25             | 0,87  | 15,42    | 78,6                    |
|                | Яблоко                           | 110       | 0,44             | 0,44  | 10,78    | 51,7                    |
|                | Итого за Завтрак                 | 590       | 18,65            | 37,76 | 62,13    | 667,66                  |
| <b>Обед</b>    |                                  |           |                  |       |          |                         |
|                | Рассольник ленинградский         | 280       | 2,63             | 0,44  | 19,29    | 92,4                    |
|                | Шницель из свинины               | 100       | 13,28            | 31,5  | 12,94    | 390,67                  |
|                | Картофель тушеный                | 180       | 3,48             | 5,56  | 25,63    | 163,58                  |
|                | Огурец свежий                    | 50        | 0,55             | 0,1   | 1,9      | 12                      |
|                | Чай с низким содержанием сахара  | 200       | 0,2              | 0,05  | 10,02    | 41,31                   |
|                | Хлеб ржаной                      | 40        | 2,6              | 0,4   | 16,8     | 80                      |
|                | Итого за Обед                    | 850       | 22,74            | 38,05 | 86,58    | 779,96                  |
| <b>Полдник</b> |                                  |           |                  |       |          |                         |
|                | Пирожок с яйцом 100              | 100       | 11,28            | 13,77 | 39,16    | 325,43                  |
|                | Сок                              | 200       | 1                | 0,2   | 20,2     | 92                      |
|                | Яблоко                           | 110       | 0,44             | 0,44  | 10,78    | 51,7                    |
|                | Итого за Полдник                 | 410       | 12,72            | 14,41 | 70,14    | 469,13                  |
|                | Итого за день                    | 1 850     | 54,1             | 90,2  | 218,9    | 1 916,8                 |

Директор \_\_\_\_\_ Ивченко С.В.

Бухгалтер \_\_\_\_\_ Стремянова Ю.Ю.

Зав.производством \_\_\_\_\_

"Согласовано"

Директор МОУ СПШ



## Меню

7-11 лет

1 неделя 5 день

| Прием пищи       | Наименование блюда  | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность |
|------------------|---|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|
|                  |   |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |
| <b>Завтрак</b>   |   |           |                  |       |          |                         |
|                  | Котлета мясная рубленая                                       | 100       | 15,25            | 28,84 | 16,07    | 386,88                  |
|                  | Каша гречневая рассыпчатая                                    | 180       | 9,12             | 6,29  | 41,18    | 257,45                  |
|                  | Помидор свежий  | 60        | 0,66             | 0,12  | 2,28     | 14,4                    |
|                  | Чай с сахаром, лимоном 200/5                                  | 205       | 0,25             | 0,06  | 15,16    | 62,96                   |
|                  | Батон йодированный  | 55        | 4,13             | 1,6   | 28,27    | 144,1                   |
| Итого за Завтрак |   | 600       | 29,41            | 36,91 | 102,96   | 865,79                  |
| <b>Обед</b>      |   |           |                  |       |          |                         |
|                  | Щи из свежей капусты с картофелем, курой и сметаной 250/10/10 | 270       | 4,06             | 8,56  | 9,98     | 134,2                   |
|                  | Гуляш из свинины  | 100       | 12,54            | 24,53 | 3,58     | 285,32                  |
|                  | Макаронные изделия отварные                                   | 200       | 9,51             | 5,76  | 60,71    | 332,98                  |
|                  | Напиток из яблок сушеных                                      | 200       | 0,24             | 0,01  | 20,46    | 83,69                   |
|                  | Хлеб ржаной   | 45        | 2,93             | 0,45  | 18,9     | 90                      |
| Итого за Обед    |   | 815       | 29,28            | 39,31 | 113,63   | 926,19                  |
| <b>Полдник</b>   |   |           |                  |       |          |                         |
|                  | Пирожок с яйцом 100   | 100       | 11,28            | 13,77 | 39,16    | 325,43                  |
|                  | Сок   | 200       | 1                | 0,2   | 20,2     | 92                      |
|                  | Яблоко  | 100       | 0,4              | 0,4   | 9,8      | 47                      |
| Итого за Полдник |   | 400       | 12,68            | 14,37 | 69,16    | 464,43                  |
| Итого за день    |   | 1 815     | 71,37            | 90,59 | 285,75   | 2 256,41                |

Директор \_\_\_\_\_ Ивченко С.В.

Бухгалтер \_\_\_\_\_ Стремянова Ю.Ю.

Зав. производством \_\_\_\_\_

"Согласовано"

Директор МОУ СШ № 56



## Меню

12-18 лет

1 неделя 5 день

| Прием пищи     | Наименование блюда  | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность |
|----------------|---|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|
|                |   |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |
| <b>Завтрак</b> |   |           |                  |       |          |                         |
|                | Котлета мясная рубленая                                       | 100       | 15,25            | 28,84 | 16,07    | 386,88                  |
|                | Каша гречневая рассыпчатая                                    | 200       | 10,13            | 6,99  | 45,76    | 286,06                  |
|                | Помидор свежий  | 60        | 0,66             | 0,12  | 2,28     | 14,4                    |
|                | Чай с сахаром   | 200       | 0,2              | 0,05  | 15,01    | 61,26                   |
|                | Батон йодированный  | 55        | 4,13             | 1,6   | 28,27    | 144,1                   |
|                | Итого за Завтрак  | 615       | 30,37            | 37,6  | 107,39   | 892,7                   |
| <b>Обед</b>    |   |           |                  |       |          |                         |
|                | Щи из свежей капусты с картофелем, курой и сметаной 250/10/10 | 270       | 4,06             | 8,56  | 9,98     | 134,2                   |
|                | Гуляш из свинины  | 100       | 12,54            | 24,53 | 3,58     | 285,32                  |
|                | Макаронные изделия отварные                                   | 200       | 9,51             | 5,76  | 60,71    | 332,98                  |
|                | Напиток из яблок сушеных                                      | 200       | 0,24             | 0,01  | 20,46    | 83,69                   |
|                | Хлеб ржаной   | 45        | 2,93             | 0,45  | 18,9     | 90                      |
|                | Итого за Обед   | 815       | 29,28            | 39,31 | 113,63   | 926,19                  |
| <b>Полдник</b> |   |           |                  |       |          |                         |
|                | Пирожок с яйцом 100   | 100       | 11,28            | 13,77 | 39,16    | 325,43                  |
|                | Сок   | 200       | 1                | 0,2   | 20,2     | 92                      |
|                | Яблоко  | 110       | 0,44             | 0,44  | 10,78    | 51,7                    |
|                | Итого за Полдник  | 410       | 12,72            | 14,41 | 70,14    | 469,13                  |
|                | Итого за день   | 1 840     | 72,4             | 91,3  | 291,2    | 2 288,0                 |

Директор \_\_\_\_\_ Ивченко С.В.

Бухгалтер \_\_\_\_\_ Стремянова Ю.Ю.

Зав. производством \_\_\_\_\_