

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ СОШ №47

В.С. Бобров

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Штум"

А.А. Штукарь

Меню

на

1.08.

Возрастная
категория:

Школьники (1-4 классы)

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда,г | Пищевые вещества | | | Энерг. ценность, ккал | № рецепт уры |
|-------------------------|---|----------------|------------------|--------------|---------------|-----------------------------|--------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углев оды | | |
| День 20 | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Пудинг из творога с соусом кисельным из ягод | 150 | 21,27 | 15,22 | 28,05 | 331,2 | 222 |
| | Чай с шиповником | 200 | 0,82 | 0,00 | 10,92 | 47,4 | 376 |
| | Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином | 50 | 8,31 | 11,47 | 3,54 | 150,49 | б/н/50 |
| | фрукты свежие (яблоко) | * 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47 | 338 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 500 | 30,80 | 27,09 | 52,31 | 576,09 | |
| ОБЕД | | | | | | | |
| | Салат из соленых огурцов | 60 | 0,52 | 3,07 | 1,57 | 36,98 | 21 |
| | Суп из овощей с зеленым горошком на курином бульоне со сметаной | 200 | 9,92 | 13,14 | 12,18 | 207,6 | 99 |
| | Жаркое по-домашнему | 200 | 14,54 | 35,50 | 19,56 | 456,3 | 259с* |
| | Компот из яблок | 200 | 0,12 | 0,12 | 10,92 | 44,42 | 451к |
| | Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином | 30 | 2,40 | 0,60 | 16,50 | 81 | б/н**/30 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,88 | 0,44 | 19,00 | 91,2 | б/н** |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 730 | 30,38 | 52,87 | 79,73 | 917,5 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1230 | 61,18 | 79,96 | 132,04 | 1493,59 | |

| | | | | | | | |
|-------------------------|------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-----|
| День 10 | | | | | | | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | |
| | Печенье | 20 | 1,70 | 2,26 | 13,94 | 82,9 | б/н |
| | Йогурт питьевой | 290 | 7,83 | 7,25 | 31,32 | 229,1 | б/н |
| | фрукты свежие (яблоко) | 130 | 0,52 | 0,52 | 12,74 | 61,1 | 338 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 440 | 10,05 | 10,03 | 58,00 | 373,1 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 440 | 10,05 | 10,03 | 58,00 | 373,1 | |

Стоимость питания за родительскую плату

| | | |
|----------|--------------------------|------|
| 1-4класс | комплекс с первым блюдом | 100р |
| | комплекс без первого | 90р |



СОГЛАСОВАНО
Директор МАОУ СОШ №47



В.С. Бобров

УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО "Штум"



А.А. Штукарь

Меню

на

1-03

Возрастная категория:

Школьники (5-11 классы)

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда, г | Пищевые вещества | | | Энерг. ценность, ккал | № рецептуры |
|-------------------------|---|--------------|------------------|--------------|---------------|-----------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углев. оды | | |
| День 20 | | | | | | | |
| Завтрак | Пудинг из творога с соусом кисельным из ягод | 150 | 21,27 | 15,22 | 28,05 | 331,2 | 222 |
| | Чай с шиповником | 200 | 0,82 | 0,00 | 10,92 | 47,4 | 376 |
| | Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином | 60 | 9,97 | 13,76 | 4,25 | 180,58 | б/н/50 |
| | фрукты свежие (яблоко) | *150 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 70,5 | 338 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 560 | 32,66 | 29,58 | 57,92 | 629,68 | |
| ОБЕД | Салат из соленых огурцов | 100 | 0,86 | 5,11 | 2,61 | 61,63 | 21 |
| | Суп из овощей с зеленым горошком на курином бульоне со сметаной | 250 | 12,40 | 16,43 | 15,23 | 259,5 | 99 |
| | Жаркое по-домашнему | 250 | 18,17 | 44,38 | 24,45 | 570,37 | 259с* |
| | Компот из яблок | 200 | 0,12 | 0,12 | 10,92 | 44,42 | 451к |
| | Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином | 40 | 3,20 | 0,80 | 22,00 | 108 | б/н**/30 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,60 | 0,55 | 23,75 | 114 | б/н** |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 890 | 38,35 | 67,39 | 98,96 | 1157,92 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1450 | 71,01 | 96,97 | 156,88 | 1787,6 | |

Стоимость питания за родительскую плату

| | |
|-----------|--------------------------------------|
| 5-11класс | комплекс с первым блюдом 110р |
| | комплекс без первого 100р |