

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ СОШ №47

В.С. Бобров

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Штум"

А.А. Штукарь

Меню

на

1.12

Возрастная категория:

Школьники (1-4 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	50	8,31	11,47	3,54	150,49	б/н
	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 белокочанной капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,76	35,76	45
	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
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		730	30,01	51,75	63,88	917,04	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1230	60,81	78,84	116,19	1493,13	

f

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ СОШ №47

В.С. Бобров

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Штум"

А.А. Штукарь

Меню

на

19.12.

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
	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 белокочанной капусты с морковью	100	1,31	3,25	6,27	59,6	45
	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
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,80	0,55	1,20	114,95	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	38,00	65,53	80,07	1156,84	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1450	70,66	95,11	137,99	1786,52	