

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ СОШ №47

В.С. Бобров



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "ШТУМ"

А.А. Штукарь



Меню

на

5.09.

Возрастная категория:

Школьники (1-4 классы)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2							
Завтрак	Подгарнировка из отварной кукурузы	30	0,65	0,71	3,27	22,32	133
	Жаркое по домашнему (курица)	220	18,61	24,53	22,04	385,77	259п
	Чай с сахаром и лимоном	207	0,14	0,00	8,49	34,49	377
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	50	8,31	11,47	3,54	150,49	б/н/50
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		507	27,71	36,71	37,34	593,07	
ОБЕД	Салат из квашеной капусты	60	0,95	3,05	4,64	50,72	47
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной	210	6,26	11,09	10,42	167,27	82
	Мясо тушеное	90	9,81	26,70	1,78	286,97	256с
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,54	7,74	38,27	256,53	171
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	388
	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		780	31,52	49,90	111,37	1021,89
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1287	59,23	86,61	148,71	1614,96	
День 2							
ПОЛДНИК	Зефир	25	0,16	0,00	0,08	80,64	б/н
	Йогурт питьевой	290	7,83	7,25	31,32	229,1	б/н
	фрукты свежие (мандарин)	120	0,96	0,24	9,00	45,6	338
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		435	8,95	7,49	40,40	355,34	

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 "ИТЭМ"
 А.А. Штукарь

Меню

на 5.03.

Возрастная категория:

Школьники (5-11 классы)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углев. оды		
День 2							
Завтрак	Подгарнировка из отварной кукурузы	50	1,09	1,18	5,45	37,21	133
	Жаркое по домашнему (курица)	240	20,30	26,76	24,05	420,84	259п
	Чай с сахаром и лимоном	207	0,14	0,00	8,49	34,49	377
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	60	9,97	13,76	4,25	180,58	б/н/50
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		557	31,50	41,70	42,24	673,12	
ОБЕД	Салат из квашеной капусты	100	1,59	5,09	7,74	84,53	47
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной	250	7,45	13,20	12,40	199,13	82
	Мясо тушеное	100	10,90	29,67	1,98	318,85	256с
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,24	9,29	45,92	307,84	171
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	388
	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		920	37,66	58,88	134,55	1220,55	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1477	69,16	100,58	176,79	1893,67	

Стоимость питания за родительскую плату

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

f