



УТВЕРЖДАЮ
 Директор ООО "Штум"
 А.А. Штукарь

Меню

на 6.12

Возрастная категория: Школьники (1-4 классы)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда,г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3							
ЗАВТРАК	Огурцы свежие порционные	30	0,21	0,03	0,57	3,6	71
	Омлет с сыром	120	14,34	23,54	2,04	278	211
	Какао на молоке	200	3,88	3,80	13,10	101,88	382
	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	338м
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	27,14	39,24	29,05	580,97	
ОБЕД	Салат овощной с яблоками	60	0,70	0,11	4,32	21,06	56
	Суп картофельный с макаронными изделиями на бульоне	200	8,72	8,88	16,72	182,84	103м
	Котлета рыбная запеченная в белом соусе		10,46	14,62	24,39	269,94	234/330
	Пюре картофельное	150	3,29	4,46	22,05	141,96	312м
	Сок в ассортименте	180	0,00	0,00	22,68	90,72	389
	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		660	27,81	29,11	107,62	879,48	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1160	54,95	68,35	136,67	1460,45	



Меню

на 6.12

Возрастная категория:

Школьники (5-11 классы)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3							
ЗАВТРАК	Огурцы свежие порционные	30	0,21	0,03	0,57	3,6	71
	Омлет с сыром	150	17,92	29,43	2,55	347,5	211
	Какао на молоке	200	3,88	3,80	13,10	101,88	382
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	60	9,97	13,76	4,25	180,58	б/н
	фрукты свежие (яблоко)	*100	0,40	0,40	9,80	47	338м
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		540	32,38	47,42	30,27	680,56	
ОБЕД	Салат овощной с яблоками	100	1,16	0,18	7,20	35,1	56
	Суп картофельный с макаронными изделиями на бульоне	250	10,90	11,10	20,90	228,55	103м
	Котлета рыбная запеченная в белом соусе	110	12,78	17,86	29,81	329,92	234/330
	Пюре картофельное	180	3,94	5,35	26,46	170,35	312м
	Сок в ассортименте	200	0,00	0,00	25,20	100,8	389
	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		930	34,78	35,84	132,77	1087,67	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1470	67,16	83,26	163,04	1768,23	