

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ СОШ №47



В.С. Бобров

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Штум"

А.А. Штукарь

Меню

на

7.12.

Возрастная категория:

Школьники (1-4 классы)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4							
ЗАВТРАК	Салат из свежих помидоров	40	0,30	2,47	1,96	31,08	23
	Котлеты Домашние с соусом	90	11,16	15,67	10,54	227,19	*271гс/3
	Макаронные изделия отварные	150	5,93	1,11	36,54	179,55	202
	Чай с молоком	200	1,42	1,26	14,80	75,34	378
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	50	8,31	11,47	3,54	150,49	б/н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		530	27,12	31,98	67,38	663,65	
ОБЕД	Винегрет овощной	60	0,82	6,08	3,97	74,56	67
	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной	200	6,02	10,18	7,48	147,04	88
	Плов из птицы	200	18,94	23,42	36,04	432,82	291м
	Компот из ягод с/мор	200	0,20	0,08	25,44	102,16	342
	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	30,62	40,80	90,39	929,54	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1260	57,74	72,78	157,77	1593,19	



УТВЕРЖДАЮ
 Директор ООО "Штум"
 А.А. Штукарь

Меню

на

7.12

Возрастная категория:

Школьники (5-11 классы)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углев. оды		
День 4							
ЗАВТРАК	Салат из свежих помидоров	50	0,38	3,09	2,45	38,85	23
	Котлеты Домашние с соусом	100	12,40	17,41	11,71	252,43	*271гс/331
	Макаронные изделия отварные	180	7,11	1,33	43,85	215,46	202
	Чай с молоком	200	1,42	1,26	14,80	75,34	378
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	60	9,97	13,76	4,25	180,58	б/н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		590	31,28	36,85	77,06	762,66	
ОБЕД	Винегрет овощной	100	1,36	10,14	6,62	124,27	67
	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной	250	7,52	12,73	9,35	183,8	88
	Плов из птицы	230	21,78	26,93	41,45	497,74	291м
	Компот из ягод с/мор	200	0,20	0,08	25,44	102,16	342
	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		870	36,86	51,23	106,06	1130,92	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1460	68,14	88,08	183,12	1893,58	

8