

СОГЛАСОВАНО
 Директор МАОУ СОШ №47

 В.С. Бобров

УТВЕРЖДАЮ
 Директор ООО "Штум"

 А.А. Штукать

Меню

на 10.11

Возрастная категория: Школьники (1-4 классы)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5							
ЗАВТРАК							
	Запеканка из творога с соусом кисельным из ягод	150	20,78	14,55	25,62	312,72	223
	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	30,31	26,42	49,88	557,61	
ОБЕД							
	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,76	35,76	45
	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	200	8,56	8,30	15,58	172,16	102
	Тефтеля мясная с соусом	110	7,57	30,91	12,39	358,9	279с/33
	Картофель отварной (с маслом)	150	2,88	5,65	19,98	150	125
	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		790	24,56	47,97	80,09	934,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1290	54,87	74,39	129,97	1491,81	

Л

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ СОШ №47

В.С. Бобров



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Штум"

А.А. Штукарь



Меню

на

10.11

Возрастная категория:

Школьники (5-11 классы)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5							
ЗАВТРАК							
	Запеканка из творога с соусом кисельным из ягод	150	20,78	14,55	25,62	312,72	223
	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	32,17	28,91	55,49	611,2	
ОБЕД							
	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,31	3,25	6,27	59,6	45
	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	250	10,70	10,38	19,47	215,2	102
	Тефтеля мясная с соусом	110	7,57	30,91	12,39	358,9	279с/331
	Картофель отварной (с маслом)	180	3,46	6,79	23,98	180	125
	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		930	29,16	52,80	96,23	1081,07	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1490	61,33	81,71	151,72	1692,27	

День 5							
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 (яблоко)	110	0,44	0,44	10,78	51,7	338м
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		425	8,43	7,69	42,18	361,44	

Handwritten signature