

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ СОШ №47

В.С. Бобров



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Штум"

А. Штукарь



Меню

на 13.09

Возрастная категория:

Школьники (1-4 классы)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 8							
ЗАВТРАК							
	Огурцы свежие порционные	30	0,21	0,03	0,57	3,6	71
	Омлет с сыром запеченный	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 из свеклы с сыром	60	3,09	5,43	4,68	79,84	50
	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной	200	6,12	9,38	7,90	142,06	88
	Запеканка картофельная с печенью	200	22,12	17,80	34,02	385,66	284
	Кисель из плодов или ягод с/м	200	0,10	0,04	27,74	109,58	350
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	б/н
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	30	2,40	0,60	16,50	81	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		730	36,07	33,69	91,80	890,1	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1230	63,21	72,93	120,85	1471,07	

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ СОШ №47

В.С. Бобров



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Штум"

А.А. Штукарь



Меню

на

13.09

Возрастная категория:

Школьники (5-11 классы)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 8							
ЗАВТРАК	Огурцы свежие порционные	30	0,21	0,03	0,57	3,6	71
	Омлет с сыром запеченный	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	6/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 из свеклы с сыром	100	5,15	9,05	7,80	133,06	50
	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной	250	7,65	11,73	9,88	177,57	88
	Запеканка картофельная с печенью	200	22,12	17,80	34,02	385,66	284
	Кисель из плодов или ягод с/м	200	0,10	0,04	27,74	109,58	350
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,80	0,55	1,20	114,95	6/н
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	40	3,20	0,80	22,00	108	6/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		840	41,02	39,97	102,64	1028,82	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1380	73,40	87,39	132,91	1709,38	

Зав.производством