

СОГЛАСОВАНО
 Директор МАОУ СОШ №47
 В.С. Бобров

УТВЕРЖДАЮ
 Директор ООО "Штум"
 А.А. Штукарь

Меню

на 13.11

Возрастная категория: Школьники (1-4 классы)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 6							
ЗАВТРАК	Бутерброд горячий с запеченной птицей и сыром	70	14,67	13,87	14,54	237,68	4м/320к
	Каша вязкая молочная овсяная	200	7,68	10,98	35,14	269,58	173
	Кофейный напиток на молоке	200	3,60	3,92	13,44	102,72	379
	фрукты свежие по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		570	26,35	29,17	72,92	656,98	
ОБЕД	Салат морковный	60	0,74	0,05	6,89	49,02	62
	Суп из овощей с зеленым горошком на курином бульоне со сметаной	200	9,92	12,68	12,20	203,56	99
	Рагу из овощей с птицей	200	21,90	8,86	18,56	242,06	289п
	Компот из изюма	200	0,92	0,20	36,10	141,36	348
	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	38,12	22,83	91,21	808,96	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1300	64,47	52,00	164,13	1465,94	

Л

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ СОШ №47

В.С. Бобров

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Штум"

А.А. Штукарь

Меню

на

13.11.

Возрастная
категория:

Школьники (5-11 классы)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углев. оды		
День 6							
ЗАВТРАК	Бутерброд горячий с запеченной птицей и сыром	70	14,67	13,87	14,54	237,68	4м/320к
	Каша вязкая молочная овсяная	220	8,45	12,08	38,65	296,54	173
	Кофейный напиток на молоке	200	3,60	3,92	13,44	102,72	379
	фрукты свежие по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		590	27,12	30,27	76,43	683,94	
ОБЕД	Салат морковный	100	1,23	0,09	11,48	81,7	62
	Суп из овощей с зеленым горошком на курином бульоне со сметаной	250	12,40	15,85	15,25	254,45	99
	Рагу из овощей с птицей	250	27,37	11,07	23,20	302,57	289п
	Компот из изюма	200	0,92	0,20	36,10	141,36	348
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,80	0,55	1,20	114,95	б/н
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	40	3,20	0,80	22,00	108	б/н
	ИТОГО ЗА ОБЕД		890	47,92	28,56	109,23	1003,03
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1480	75,04	58,83	185,66	1686,97	

День 6							
ПОЛДНИК	Пастила	20	0,10	0,00	16,00	64,8	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		430	8,89	7,49	56,32	339,5	