



Меню

на

13.12

Возрастная категория:

Школьники (1-4 классы)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углев. оды		
День 8							
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 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	6,02	10,18	7,48	147,04	88
	Печень по-строгановски	90	12,84	9,05	8,16	166,81	255
	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		750	29,88	30,16	82,51	799,33	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1250	57,02	69,40	111,56	1380,3	

[Handwritten signature]

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ СОШ №47

В.С. Бобров



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Штум"

А.А. Штукарь



Меню

 на 13.12

 Возрастная
категория:

Школьники (5-11 классы)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углев. оды		
День 8							
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 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	7,52	12,73	9,35	183,8	88
	Печень по-строгановски	100	14,27	10,05	9,07	185,34	255
	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		920	36,88	38,53	101,08	996,3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1460	69,26	85,95	131,35	1676,86	