

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ СОШ №47

В.С. Бобров

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Штум"

А.А. Штукарь

## Меню

на

Школьники (1-4 классы)

Возрастная категория:

| Прием пищи              | Наименование блюда   | Вес блюда, г | Пищевые вещества |               |               | Энерг. ценность, ккал | № рецептуры |
|-------------------------|--|--------------|------------------|---------------|---------------|-----------------------|-------------|
|                         |  |              | Белки            | Жиры          | Углев. оды    |                       |             |
| <b>День 7</b>           |  |              |                  |               |               |                       |             |
| <b>ЗАВТРАК</b>          | Помидоры свежие порционные   | 30           | 0,02             | 0,02          | 1,64          | 6,66                  | 71          |
|                         | Биточки из птицы запеченные с соусом                               | 90           | 13,35            | 15,98         | 10,94         | 242,71                | 294/330     |
|                         | Рагу овощное   | 150          | 3,27             | 12,59         | 22,65         | 216                   | 142         |
|                         | Чай с сахаром и лимоном  | 207          | 0,14             | 0,00          | 8,49          | 34,49                 | 377         |
|                         | Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином                            | 50           | 8,31             | 11,47         | 3,54          | 150,49                | б/н         |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b> |  | <b>527</b>   | <b>25,09</b>     | <b>40,06</b>  | <b>47,26</b>  | <b>650,35</b>         |             |
| <b>ОБЕД</b>             | Салат овощной с яблоками   | 60           | 0,70             | 0,11          | 4,32          | 21,06                 | 56          |
|                         | Рассольник ленинградский на курином бульоне со сметаной (перловка) | 200          | 6,16             | 9,24          | 14,04         | 165,44                | 96          |
|                         | Шницель натуральный рубленый с соусом                              | 90           | 15,26            | 48,96         | 9,64          | 538,16                | *267/331    |
|                         | Макаронные изделия отварные  | 150          | 5,93             | 1,11          | 36,54         | 179,55                | 202         |
|                         | Напиток из плодов шиповника  | 200          | 0,68             | 0,28          | 20,76         | 88,2                  | 388         |
|                         | 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         |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>    |  | <b>770</b>   | <b>33,37</b>     | <b>60,74</b>  | <b>102,76</b> | <b>1165,37</b>        |             |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>   |  | <b>1297</b>  | <b>58,46</b>     | <b>100,80</b> | <b>150,02</b> | <b>1815,72</b>        |             |

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ СОШ №47

В.С. Бобров



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Штум"

А.А. Штукарь



## Меню

на

14.09

Возрастная  
категория:

Школьники (5-11 классы)

| Прием<br>пищи           | Наименование блюда   | Вес<br>блюда,г | Пищевые вещества |               |               | Энерг.<br>ценность,<br>ккал | №<br>рецептуры |
|-------------------------|--|----------------|------------------|---------------|---------------|-----------------------------|----------------|
|                         |  |                | Белки            | Жиры          | Углев.<br>оды |                             |                |
| <b>День 7</b>           |  |                |                  |               |               |                             |                |
| <b>ЗАВТРАК</b>          | Помидоры свежие порционные   | 30             | 0,02             | 0,02          | 1,64          | 6,66                        | 71             |
|                         | Биточки из птицы запеченные с соусом                               | 100            | 14,83            | 17,76         | 12,16         | 269,68                      | 294/330        |
|                         | Рагу овощное   | 180            | 3,92             | 15,10         | 27,18         | 259,2                       | 142            |
|                         | Чай с сахаром и лимоном  | 207            | 0,14             | 0,00          | 8,49          | 34,49                       | 377            |
|                         | Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином                            | 60             | 9,97             | 13,76         | 4,25          | 180,58                      | б/н            |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b> |  | <b>577</b>     | <b>28,88</b>     | <b>46,64</b>  | <b>53,72</b>  | <b>750,61</b>               |                |
| <b>ОБЕД</b>             | Салат овощной с яблоками   | 100            | 1,16             | 0,18          | 7,20          | 35,1                        | 56             |
|                         | Рассольник ленинградский на курином бульоне со сметаной (перловка) | 250            | 7,70             | 11,55         | 17,55         | 206,8                       | 96             |
|                         | Шницель натуральный рубленый с соусом                              | 100            | 16,95            | 54,40         | 10,71         | 597,95                      | *267/331       |
|                         | Макаронные изделия отварные  | 180            | 7,11             | 1,33          | 43,85         | 215,46                      | 202            |
|                         | Напиток из плодов шиповника  | 200            | 0,68             | 0,28          | 20,76         | 88,2                        | 388            |
|                         | 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            |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>    |  | <b>920</b>     | <b>39,60</b>     | <b>69,09</b>  | <b>123,27</b> | <b>1366,46</b>              |                |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>   |  | <b>1497</b>    | <b>68,48</b>     | <b>115,73</b> | <b>176,99</b> | <b>2117,07</b>              |                |