

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ СОШ №47

В.С. Бобров



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Штурм"

А.А. Плугарь



Меню

на

18.08

Возрастная категория:

Школьники (1-4 классы)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углев. оды		
День 10							
ЗАВТРАК	Пудинг из творога с джемом	150	21,36	15,21	42,31	385,48	222
	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	30,89	27,08	66,57	630,37	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,76	35,76	45
	Суп рыбный	200	7,90	1,16	15,80	105,48	150к
	Гуляш из отварного мяса	90	13,74	36,38	0,99	387,96	260мс
	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	770	30,07	46,30	68,91	896,58		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1270	60,96	73,38	135,48	1526,95		

8

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ/СОШ №47

В.С. Бобров



УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО "Цитум"

А.А. Штукарь



Меню

на

15.09

Возрастная категория:

Школьники (5-11 классы)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углев. оды		
День 10							
ЗАВТРАК	Пудинг из творога с джемом	150	21,36	15,21	42,31	385,48	222
	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	32,75	29,57	72,18	683,96	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,31	3,25	6,27	59,6	45
	Суп рыбный	250	9,88	1,45	19,75	131,85	150к
	Гуляш из отварного мяса	100	15,27	40,42	1,10	431,07	260мс
	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		920	36,04	53,38	85,22	1069,89	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1480	68,79	82,95	157,40	1753,85	

Зав. производством
