

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ СОШ №47

В.С. Бобров



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "ШТУМ"

А.А. Штукарь



## Меню

на

16.02

Возрастная  
категория:

Школьники (1-4 классы)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность,	№ рецепт
			Белки	Жиры	Углев		
<b>День 10</b>							
ЗАВТРАК	Запеканка творожная "Золотистая"	150	17,07	18,42	51,10	435,96	223
	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>26,60</b>	<b>30,29</b>	<b>75,36</b>	<b>680,85</b>	
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	14,44	37,78	0,99	401,95	260мс
	Картофель отварной	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>770</b>	<b>30,77</b>	<b>47,70</b>	<b>68,91</b>	<b>910,57</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1270</b>	<b>57,37</b>	<b>77,99</b>	<b>144,27</b>	<b>1591,42</b>	

<b>День 10</b>							
ПОЛДНИК	Печенье	20	1,70	2,26	13,94	82,9	б/н
	Йогурт питьевой	290	7,83	7,25	31,32	229,1	б/н
	фрукты свежие (яблоко)	130	0,52	0,52	12,74	61,1	338
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>440</b>	<b>10,05</b>	<b>10,03</b>	<b>58,00</b>	<b>373,1</b>	

### Стоимость питания за родительскую плату

1-4класс	комплекс с первым блюдом	100р
	комплекс без первого	90р



## Меню

на 16.02.

Возрастная категория: Школьники (5-11 классы)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углев. оды		
<b>День 10</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Запеканка творожная "Золотистая"	150	17,07	18,42	51,10	435,96	223
	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
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>* 560</b>	<b>28,46</b>	<b>32,78</b>	<b>80,97</b>	<b>734,44</b>	
<b>ОБЕД</b>	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	16,05	41,98	1,10	446,61	260мс
	Картофель отварной	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>920</b>	<b>36,82</b>	<b>54,94</b>	<b>85,22</b>	<b>1085,43</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1480</b>	<b>65,28</b>	<b>87,72</b>	<b>166,19</b>	<b>1819,87</b>		

### Стоимость питания за родительскую плату

5-11класс	
	комплекс с первым блюдом <b>110р</b>
	комплекс без первого <b>100р</b>