



Меню

на 16.04

Возрастная категория: Школьники (1-4 классы)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углев. оды		
День 12							
Завтрак	Подгарнировка из отварной кукурузы	30	0,65	0,71	3,27	22,32	133
	Плов из птицы	220	20,83	25,76	39,64	476,1	291м
	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/50
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		507	29,93	37,94	54,94	683,4	
ОБЕД	Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	1,81	3,82	14,23	98,52	39
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной	210	6,26	11,09	10,42	167,27	82
	Мясо тушеное	90	9,81	26,70	1,78	286,97	256с
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,54	7,74	38,27	256,53	171
	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**/30
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,88	0,44	19,00	91,2	б/н**
	ИТОГО ЗА ОБЕД		780	32,38	50,67	120,96	1069,69
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1287	62,31	88,61	175,90	1753,09	

День 2							
ПОЛДНИК	Зефир	25	0,16	0,00	0,08	80,64	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		435	8,95	7,49	40,40	355,34	

Стоимость питания за родительскую плату

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

СОГЛАСОВАНО

Директор МАГУ СОШ №47

В.С. Бобров

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Штурм"

А.А. Штукарь

Меню

на

16.04

Возрастная категория:

Школьники (5-11 классы)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углев. оды		
День 12							
Завтрак	Подгарнировка из отварной кукурузы	50	1,09	1,18	5,45	37,21	133
	Плов из птицы	230	21,78	26,93	41,45	497,74	291м
	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/50
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		547	32,98	41,87	59,64	750,02	
ОБЕД	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	3,02	6,36	23,72	164,2	39
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной	250	7,45	13,20	12,40	199,13	82
	Мясо тушеное	100	10,90	29,67	1,98	318,85	256с
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,24	9,29	45,92	307,84	171
	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**/30
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,60	0,55	23,75	114	б/н**
	ИТОГО ЗА ОБЕД		920	39,09	60,15	150,53	1300,22
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1467	72,07	102,02	210,17	2050,24	

Стоимость питания за родительскую плату

5-11 класс	комплекс с первым блюдом 110р
	комплекс без первого 100р