



Меню

на

18.12

Возрастная категория:

Школьники (1-4 классы)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углев. оды		
День 11							
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом и твердым сыром	50	6,56	7,17	14,92	150,51	3
	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	200	8,58	14,48	41,80	323,38	173
	Кофейный напиток на молоке	200	3,60	3,92	13,44	102,72	379
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	30	2,40	0,60	16,50	81	б/н
	фрукты свежие по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		580	21,54	26,57	96,46	704,61	
ОБЕД	Салат из квашеной капусты со свеклой	60	0,88	3,05	6,04	55,28	47
	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	200	8,56	8,30	15,58	172,16	102
	Фрикадельки куриные	90	12,71	15,46	8,57	225,75	297
	Рагу овощное	150	3,27	12,59	22,65	216	142
	Компот из изюма	200	0,92	0,20	36,10	141,36	348
	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	30,98	40,64	106,40	983,51	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1350	52,52	67,21	202,86	1688,12	

f

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ СОШ №47



В.С. Бобров



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Штум"

А.А. Штукарь

Меню

на

18.12

Возрастная категория:

Школьники (5-11 классы)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углев. оды		
День 11							
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом и твердым сыром	50	6,56	7,17	14,92	150,51	3
	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	200	8,58	14,48	41,80	323,38	173
	Кофейный напиток на молоке	200	3,60	3,92	13,44	102,72	379
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	40	3,20	0,80	22,00	108	б/н
	фрукты свежие по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		590	22,34	26,77	101,96	731,61	
ОБЕД	Салат из квашеной капусты со свеклой	100	1,47	5,09	10,06	92,13	47
	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	250	10,70	10,38	19,47	215,2	102
	Фрикадельки куриные	100	14,12	17,18	9,52	250,83	297
	Рагу овощное	180	3,92	15,10	27,18	259,2	142
	Компот из изюма	200	0,92	0,20	36,10	141,36	348
	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	37,13	49,30	125,53	1181,67	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1510	59,47	76,07	227,49	1913,28	