

СОГЛАСОВАНО
Директор МАОУ СОШ №47

В.С. Бобров



Меню

на

19.01

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	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	26,60	30,29	75,36	680,85	
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
ИТОГО ЗА ОБЕД		770	30,77	47,70	68,91	910,57	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1270	57,37	77,99	144,27	1591,42	

День 10

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
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		440	10,05	10,03	58,00	373,1	

Стоимость обеда за родительскую плату

1-4класс	комплекс с первым блюдом 100р
	комплекс без первого 90р
5-11класс	комплекс с первым блюдом 110р
	комплекс без первого 100р

Л.

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ СОШ №47

В.С. Бобров

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Штум"

А.А. Штукарь

Меню

на

Школьники (5-11 классы)

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углев. оды		
День 10							
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	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	28,46	32,78	80,97	734,44
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	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		920	36,82	54,94	85,22	1085,43	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1480	65,28	87,72	166,19	1819,87	

Handwritten signature