

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ СОШ №47

В.С. Бобров



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Штум"

А.А. Штукать



## Меню

на

19.03

Возрастная категория:

Школьники (1-4 классы)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углев. оды		
<b>День 12</b>							
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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>507</b>	<b>29,93</b>	<b>37,94</b>	<b>54,94</b>	<b>683,4</b>	
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**
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>780</b>	<b>32,38</b>	<b>50,67</b>	<b>120,96</b>	<b>1069,69</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1287</b>	<b>62,31</b>	<b>88,61</b>	<b>175,90</b>	<b>1753,09</b>	

<b>День 2</b>							
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
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>435</b>	<b>8,95</b>	<b>7,49</b>	<b>40,40</b>	<b>355,34</b>	

## Стоимость питания за родительскую плату

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

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ СОШ №47

В.С. Бобров

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Штум"

А.А. Штукарь

# Меню

на

19.08

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 12</b>							
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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>547</b>	<b>32,98</b>	<b>41,87</b>	<b>59,64</b>	<b>750,02</b>	
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**
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>920</b>	<b>39,09</b>	<b>60,15</b>	<b>150,53</b>	<b>1300,22</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1467</b>	<b>72,07</b>	<b>102,02</b>	<b>210,17</b>	<b>2050,24</b>	

## Стоимость питания за родительскую плату

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

