

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ СОШ №47

В.С. Бобров



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Штум"

А.А. Штукарь



## Меню

на 20.03

Школьники (1-4 классы)

стная  
рия:

№	Наименование блюда	Вес блюда,г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецепт уры
			Белки	Жиры	Углев оды		
<b>13</b>							
<b>ак</b>	Огурцы свежие порционные	30	0,21	0,03	0,57	3,6	71,
	Омлет натуральный	120	11,60	17,83	1,57	213,29	210
	Какао на молоке	200	3,88	3,80	13,10	101,88	382
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	50	8,31	11,47	3,54	150,49	б/н/50
	фрукты свежие (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	56,4	338б
	<b>О ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>520</b>	<b>24,48</b>	<b>33,61</b>	<b>30,54</b>	<b>525,66</b>	
	Салат из свеклы с маслом	60	0,85	3,61	4,96	55,68	52
	Рассольник ленинградский на курином бульоне со сметаной (перловка)	200	6,16	9,24	14,04	165,44	96
	Котлета рыбная запеченная в белом соусе	90	10,46	14,62	24,39	269,94	234/330
	Пюре картофельное	150	3,29	4,46	22,05	141,96	312м
	Сок в ассортименте	200	0,00	0,00	25,20	100,8	389
	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>О ЗА ОБЕД</b>	<b>770</b>	<b>26,04</b>	<b>32,97</b>	<b>126,14</b>	<b>906,02</b>	
	<b>О ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1290</b>	<b>50,52</b>	<b>66,58</b>	<b>156,68</b>	<b>1431,68</b>	

<b>3</b>							
<b>ДНИК</b>	Пастила	20	0,10	0,00	16,00	64,8	б/н
	Йогурт питьевой	290	7,83	7,25	31,32	229,1	б/н
	фрукты свежие (яблоко)	110	0,44	0,44	10,78	51,7	338м
	<b>О ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>420</b>	<b>8,37</b>	<b>7,69</b>	<b>58,10</b>	<b>345,6</b>	

### Стоимость питания за родительскую плату

класс	комплекс с первым блюдом 100р
	комплекс без первого 90р



## Меню

на

20.03.

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 13</b>							
<b>Завтрак</b>							
	Огурцы свежие порционные	30	0,21	0,03	0,57	3,6	71,
	Омлет натуральный	150	14,51	22,29	1,96	266,61	210
	Какао на молоке	200	3,88	3,80	13,10	101,88	382
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	60	9,97	13,76	4,25	180,58	б/н/50
	фрукты свежие (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	56,4	338б
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>560</b>	<b>29,05</b>	<b>40,36</b>	<b>31,64</b>	<b>609,07</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Салат из свеклы с маслом	100	1,41	6,01	8,26	92,8	52
	Рассольник ленинградский на курином бульоне со сметаной (перловка)	250	7,70	11,55	17,55	206,8	96
	Котлета рыбная запеченная в белом соусе	110	12,78	17,86	29,81	329,92	234/330
	Пюре картофельное	180	3,94	5,35	26,46	170,35	312м
	Сок в ассортименте	200	0,00	0,00	25,20	100,8	389
	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>930</b>	<b>32,63</b>	<b>42,12</b>	<b>153,03</b>	<b>1122,67</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1490</b>	<b>61,68</b>	<b>82,48</b>	<b>184,67</b>	<b>1731,74</b>	

### Стоимость питания за родительскую плату

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