

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ СОШ №47

В.С. Бобров



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Штум"

А.А. Штукарь



Меню

на

21.11

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	Салат морковный	50	0,62	0,05	5,74	40,85	62
	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		547	32,51	40,74	59,93	753,66	
ОБЕД	Салат из белокачанной капусты с кукурузой	100	5,57	6,30	18,91	151,58	49
	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
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,80	0,55	1,20	114,95	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		920	40,84	60,09	123,17	1288,55	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1467	73,35	100,83	183,10	2042,21	