

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ СОШ №47



В.С. Бобров

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Штум"



А.А. Штукарь

Меню

на

27.12

Возрастная категория:

Школьники (1-4 классы)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 14							
ЗАВТРАК	Салат из белокочанной капусты с морковью	30	0,39	0,98	1,88	17,88	45
	Котлеты Домашние с соусом	90	11,16	15,67	10,54	227,19	*271гс/3
	Макаронные изделия отварные	150	5,93	1,11	36,54	179,55	202
	Чай с молоком	200	1,42	1,26	14,80	75,34	378
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	50	8,31	11,47	3,54	150,49	б/н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		520	27,21	30,49	67,30	650,45	
ОБЕД	Винегрет овощной	60	0,82	6,08	3,97	74,56	67
	Суп из овощей с зеленым горошком на курином бульоне со сметаной	200	9,92	13,14	12,18	207,6	99
	Бефстроганов из куриного филе	90	16,45	16,67	1,67	224,73	*290/33С
	Рис отварной с маслом сливочным	150	3,45	5,90	35,40	208,56	171
	Компот из вишни с/мор	200	0,32	0,08	28,20	111,76	342
	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	35,60	42,91	98,88	1000,17	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1290	62,81	73,40	166,18	1650,62	

ВИТАМИННЫЙ СТОЛ							
завтрак	Фрукты свежие (апельсин)	1 шт	1,08	0,24	9,72	51,6	340
обед	Фрукты свежие (апельсин)	1 шт	1,08	0,24	9,72	51,6	341

стоимость витаминного стола 38 руб 33 коп за 1 прием пищи

День 4							
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 (мандарин)	120	0,96	0,24	9,00	45,6	338
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		430	10,49	9,75	54,26	357,6	

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ/СОШ №47

В.С. Бобров



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Штум"

А.А. Штукарь



Меню

на

21.12

Возрастная категория:

Школьники (5-11 классы)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углев. оды		
День 14							
ЗАВТРАК	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,65	1,62	3,13	29,8	45
	Котлеты Домашние с соусом	100	12,40	17,41	11,71	252,43	*271rc/331
	Макаронные изделия отварные	180	7,11	1,33	43,85	215,46	202
	Чай с молоком	200	1,42	1,26	14,80	75,34	378
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	60	9,97	13,76	4,25	180,58	б/н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		590	31,55	35,38	77,74	753,61	
ОБЕД	Винегрет овощной	100	1,36	10,14	6,62	124,27	67
	Суп из овощей с зеленым горошком на курином бульоне со сметаной	250	12,40	16,43	15,23	259,5	99
	Бефстроганов из куриного филе	100	18,28	18,52	1,85	249,7	*290/330
	Рис отварной с маслом сливочным	180	4,14	7,07	42,48	250,27	171
	Компот из вишни с/мор	200	0,32	0,08	28,20	111,76	342
	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	42,50	53,59	117,58	1218,45	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1510	74,05	88,97	195,32	1972,06	

Зав. производством