

СОГЛАСОВАНО  
Директор МАОУ СОШ №47  
В.С. Бобров

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ООО "Штум"  
А.А. Штукарь

## Меню

на 22-11

Возрастная категория: Школьники (1-4 классы)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда,г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецепт уры
			Белки	Жиры	Углев оды		
День 13							
ЗАВТРАК	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
	фрукты свежие (яблоко)	*100	0,40	0,40	9,80	47	338м
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	500	24,40	33,53	28,58	516,26	
ОБЕД	Салат овощной с яблоками	60	0,70	0,11	4,32	21,06	56
	Рассольник ленинградский на курином бульоне со сметаной (перловка)	200	6,16	9,24	14,04	165,44	96
	Рыба, запеченная в молочном соусе	100	15,26	14,28	4,98	210,28	233
	Пюре картофельное	150	3,29	4,46	22,05	141,96	312м
	Сок в ассортименте	180	0,00	0,00	22,68	90,72	389
	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	760	30,05	29,13	85,53	802,42	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1260	54,45	62,66	114,11	1318,68	

СОГЛАСОВАНО  
Директор МАОУ СОШ №47  
В.С. Бобров

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ООО "Штум"  
А.А. Штукарь

## Меню

на

20.11

Возрастная  
категория:

Школьники (5-11 классы)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда,г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углев оды		
День 13							
ЗАВТРАК	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
	фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47	338м
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	540	28,97	40,28	29,68	599,67	
ОБЕД	Салат овощной с яблоками	100	1,16	0,18	7,20	35,1	56
	Рассольник ленинградский на курином бульоне со сметаной (перловка)	250	7,70	11,55	17,55	206,8	96
	Рыба, запеченная в молочном соусе	100	15,26	14,28	4,98	210,28	233
	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
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,80	0,55	1,20	114,95	б/н
	ИТОГО ЗА ОБЕД	920	34,06	32,71	104,59	946,28	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1460	63,03	72,99	134,27	1545,95	