

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ СОШ №47

В.С. Бобров

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Штум"

А.А. Штукарь

Меню

на

23.01.

Возрастная категория:

Школьники (1-4 классы)

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда, г | Пищевые вещества | | | Энерг. ценность, ккал | № рецептуры |
|-------------------------|---|--------------|------------------|--------------|---------------|-----------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| День 12 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Салат морковный | 45 | 0,55 | 0,04 | 5,17 | 36,76 | 62, |
| | Плов из птицы | 200 | 18,94 | 23,42 | 36,04 | 432,82 | 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 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 502 | 27,94 | 34,93 | 53,24 | 654,56 | |
| ОБЕД | Салат из свежей капусты с кукурузой и морковью | 60 | 0,89 | 3,68 | 6,28 | 61,76 | 49,0 |
| | 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** |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,88 | 0,44 | 19,00 | 91,2 | б/н** |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 780 | 31,46 | 50,53 | 113,01 | 1032,93 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1282 | 59,40 | 85,46 | 166,25 | 1687,49 | |

| | | | | | | | |
|-------------------------|--------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-----|
| День 2 | | | | | | | |
| 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 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 435 | 8,95 | 7,49 | 40,40 | 355,34 | |

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

23.01

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 свежей капусты с кукурузой и морковью | 100 | 1,49 | 6,14 | 10,46 | 102,94 | 49,о |
| | 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 | 3,60 | 0,55 | 23,75 | 114 | б/н** |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 920 | 37,56 | 59,93 | 137,27 | 1238,96 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1467 | 70,07 | 100,67 | 197,20 | 1992,62 | |

Стоимость питания за родительскую плату

| | |
|------------|--------------------------------------|
| 5-11 класс | комплекс с первым блюдом 110р |
| | комплекс без первого 100р |

J