

СОГЛАСОВАНО  
Директор МАОУ СОШ №47

В.С. Бобров

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ООО "Штум"

А.А. Штукать

## Меню

на

25.01

Возрастная категория:

Школьники (1-4 классы)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углев. оды		
<b>День 14</b>							
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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>520</b>	<b>27,21</b>	<b>30,49</b>	<b>67,30</b>	<b>650,45</b>	
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	2,88	0,44	19,00	91,2	б/н**
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>770</b>	<b>36,24</b>	<b>42,91</b>	<b>116,92</b>	<b>999,41</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1290</b>	<b>63,45</b>	<b>73,40</b>	<b>184,22</b>	<b>1649,86</b>	

<b>День 4</b>							
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
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>430</b>	<b>10,49</b>	<b>9,75</b>	<b>54,26</b>	<b>357,6</b>	

### Стоимость питания за родительскую плату

1-4класс	комплекс с первым блюдом 100р
	комплекс без первого 90р



## Меню

на

*25.01*

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 14</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	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	*271гс/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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>590</b>	<b>31,55</b>	<b>35,38</b>	<b>77,74</b>	<b>753,61</b>	
<b>ОБЕД</b>	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	3,60	0,55	23,75	114	б/н**
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>920</b>	<b>43,30</b>	<b>53,59</b>	<b>140,13</b>	<b>1217,5</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1510</b>	<b>74,85</b>	<b>88,97</b>	<b>217,87</b>	<b>1971,11</b>	

**Стоимость питания за родительскую плату**

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