



Меню

на

25.05

Возрастная категория:

Школьники (1-4 классы)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углев. оды		
День 20							
ЗАВТРАК							
	Пудинг из творога с соусом	150	21,75	16,34	27,51	340,82	222
	Чай с шиповником	200	0,82	0,00	10,92	47,4	376
	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	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	31,28	28,21	51,77	585,71	
ОБЕД							
	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,76	35,76	45
	Суп из овощей с зеленым горошком на курином бульоне со сметаной	200	9,92	12,68	12,20	203,56	99
	Жаркое по-домашнему	200	14,54	35,50	19,56	456,3	259с*
	Компот из яблок	200	0,12	0,12	10,92	44,42	451к
	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		730	30,01	51,29	63,90	913	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1230	61,29	79,50	115,67	1498,71	

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ СОШ №47

В.С. Бобров



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Штум"

Штукаръ



Меню

на

29.09

Возрастная категория:

Школьники (5-11 классы)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углев. оды		
День 20							
ЗАВТРАК							
	Пудинг из творога с соусом	150	21,75	16,34	27,51	340,82	222
	Чай с шиповником	200	0,82	0,00	10,92	47,4	376
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	60	9,97	13,76	4,25	180,58	б/н
	фрукты свежие (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	70,5	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	33,14	30,70	57,38	639,3	
ОБЕД							
	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,31	3,25	6,27	59,6	45
	Суп из овощей с зеленым горошком на курином бульоне со сметаной	250	12,40	15,85	15,25	254,45	99
	Жаркое по-домашнему	220	15,99	39,05	21,52	501,93	259с*
	Компот из яблок	200	0,12	0,12	10,92	44,42	451к
	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		860	35,82	59,62	77,16	1083,35	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1420	68,96	90,32	134,54	1722,65	

Зав. производством