

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ СОШ №47

В.С. Бобров

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Штум"

А.А. Штукарь

Меню

на

29.11

Возрастная категория:

Школьники (1-4 классы)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углев. оды		
День 18							
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 картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	60	1,05	3,71	5,54	59,7	42
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной	210	6,26	11,09	10,42	167,27	82
	Суфле из печени	90	15,52	11,12	15,71	226,92	271к
	Рагу овощное	150	3,27	12,59	22,65	216	142
	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	30,74	39,55	94,46	933,57	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1260	55,14	73,08	123,04	1449,83	

СОГЛАСОВАНО
Директор МАОУ СОШ №47

В.С. Бобров

УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО "Штум"

А.А. Штукарь

Меню

на

29.11

Возрастная
категория:

Школьники (5-11 классы)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углев. оды		
День 18							
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 картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	100	1,75	6,18	9,24	99,5	42
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной	250	7,45	13,20	12,40	199,13	82
	Суфле из печени	100	17,25	12,36	17,45	252,13	271к
	Рагу овощное	180	3,92	15,10	27,18	259,2	142
	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	36,37	48,19	114,67	1133,71	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1460	65,34	88,47	144,35	1733,38	