

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ СОШ №47

В.С. Бооров

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "ШТУМ"

А.А. Штукарь

Меню

на

30.01.

Возрастная категория:

Школьники (1-4 классы)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углев. оды		
День 17							
ЗАВТРАК	Салат из сырых овощей	40	0,44	2,42	1,51	29,56	29з
	Котлета рубленая из курицы	90	13,38	20,43	14,83	296,68	294
	Рагу овощное	150	3,27	12,59	22,65	216	142
	Чай с сахаром и лимоном	207	0,14	0,00	8,49	34,49	377
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином/	40	6,64	9,17	2,83	120,39	б/н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		527	23,87	44,61	50,31	697,12	
ОБЕД	Салат "Осенний"	60	1,10	3,16	7,78	64,16	99к
	Суп картофельный с	200	8,72	8,88	16,72	182,84	103м
	Котлеты Домашние с соусом	110	12,75	17,17	12,44	254,71	*271гс/33
	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		790	37,07	38,27	131,47	1018,64	
День 7							
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 (яблоко)	110	0,44	0,44	10,78	51,7	338м
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		420	9,97	9,95	56,04	363,7	

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

30.01

Возрастная категория:

Школьники (5-11 классы)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углев. оды		
День 17							
ЗАВТРАК	Салат из сырых овощей	40	0,44	2,42	1,51	29,56	29з
	Котлета рубленая из курицы	100	14,87	22,70	16,48	329,65	294
	Рагу овощное	180	3,92	15,10	27,18	259,2	142
	Чай с сахаром и лимоном	207	0,14	0,00	8,49	34,49	377
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином/	40	6,64	9,17	2,83	120,39	б/н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		567	26,01	49,39	56,49	773,29	
ОБЕД	Салат "Осенний"	100	1,83	5,26	12,97	106,93	99к
	Суп картофельный с макаронными изделиями на бульоне	250	10,90	11,10	20,90	228,55	103м
	Котлеты Домашние с соусом	110	12,75	17,17	12,44	254,71	*271гс/331
	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		930	43,20	44,45	158,74	1208,23	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1497	69,21	93,84	215,23	1981,52	

Стоимость питания за родительскую плату

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

Л