

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ СОШ №47

В.С. Бобров

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Штум"

А.А. Штукар

Меню

на

30.11

Возрастная категория:

Школьники (1-4 классы)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углев. оды		
День 19							
ЗАВТРАК	Салат морковный	50	0,62	0,05	5,74	40,85	62
	Биточки особые с соусом	90	13,87	11,79	14,10	216,77	*269cr/33
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,54	7,74	38,27	256,53	171
	Чай с молоком	200	1,42	1,26	14,80	75,34	378
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	50	4,00	1,00	27,50	135	б/н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		540	28,45	21,84	100,41	724,49	
ОБЕД	Салат из квашеной капусты со свеклой	60	0,88	3,05	6,04	55,28	47
	Рассольник ленинградский на курином бульоне со сметаной (перловка)	200	6,16	9,24	14,04	165,44	96
	Котлеты рубленые из птицы с соусом	90	12,78	14,68	14,23	240	294м/331
	Пюре картофельное	150	3,29	4,46	22,05	141,96	312м
	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	2,24	0,44	0,96	91,96	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		770	28,07	32,55	102,02	887,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1310	56,52	54,39	202,43	1611,89	

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ СОШ №47

В.С. Бобров

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Штум"

А.А. Штукарь

Меню

на

30.11

Возрастная
категория:

Школьники (5-11 классы)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда,г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углев оды		
День 19							
ЗАВТРАК	Салат морковный	50	0,62	0,05	5,74	40,85	62
	Биточки особые с соусом	100	15,41	13,10	15,67	240,85	*269сг/331
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,24	9,29	45,92	307,84	171
	Чай с молоком	200	1,42	1,26	14,80	75,34	378
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	50	4,00	1,00	27,50	135	б/н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		580	31,69	24,70	109,63	799,88	
ОБЕД	Салат из квашеной капусты со свеклой	100	1,47	5,09	10,06	92,13	47
	Рассольник ленинградский на курином бульоне со сметаной (перловка)	250	7,70	11,55	17,55	206,8	96
	Котлеты рубленые из птицы с соусом	100	14,20	16,31	15,81	266,67	294м/331м*
	Пюре картофельное	180	3,94	5,35	26,46	170,35	312м
	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	2,80	0,55	1,20	114,95	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		920	33,63	39,73	121,28	1070,66	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	65,32	64,43	230,91	1870,54	