

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ Лицей № 23

С.С. Гоман



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Штум"

А.А. Штукарь



Меню

на

3.09.

Возрастная категория:

Школьники (5-11 классы)

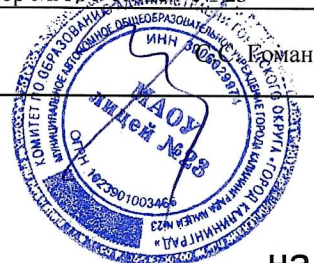
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углев. оды		
День 3							
Завтрак	Огурцы свежие порционные	30	0,21	0,03	0,57	3,6	71,
	Омлет с сыром	150	17,92	29,43	2,55	347,5	211
	Какао на молоке	200	3,88	3,80	13,10	101,88	382
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	60	9,97	13,76	4,25	180,58	б/н/50
	фрукты свежие (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	56,4	3386
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	32,46	47,50	32,23	689,96	
ОБЕД	Салат из свеклы с маслом	100	1,41	6,01	8,26	92,8	52
	Суп картофельный с макаронными изделиями на бульоне	250	10,90	11,10	20,90	228,55	103м
	Котлета рыбная запеченная в белом соусе	110	12,78	17,86	29,81	329,92	234/330
	Пюре картофельное	180	3,94	5,35	26,46	170,35	312м
	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**/30
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,60	0,55	23,75	114	б/н**
ИТОГО ЗА ОБЕД		930	35,83	41,67	156,38	1144,42	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1490	68,29	89,17	188,61	1834,38	

Стоимость питания за родительскую плату

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

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ "Школа № 23"



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "ШТУМ"

А. А. Штукарь



Меню

на

3.04.

Возрастная категория:

Школьники (1-4 классы)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углев. оды		
День 3							
Завтрак	Огурцы свежие порционные	30	0,21	0,03	0,57	3,6	71,
	Омлет с сыром	120	14,34	23,54	2,04	278	211
	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/50
	фрукты свежие (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	56,4	338б
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		520	27,22	39,32	31,01	590,37	
2 вариант Завтрака	Тефтеля мясная с соусом	90	8,82	25,80	11,22	313,16	279с/33
	Макаронные изделия отварные	150	5,93	1,11	36,54	179,55	202
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином/	20	3,32	4,59	1,42	60,19	б/н/
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	10,00	38,8	376
	фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА 2 ВАРИАНТ ЗАВТРАКА		560	18,57	31,90	68,98	638,7	
ОБЕД							
	Салат из свеклы с маслом	60	0,85	3,61	4,96	55,68	52
	Суп картофельный с макаронными изделиями на бульоне	200	8,72	8,88	16,72	182,84	103м
	Котлета рыбная запеченная в белом соусе	90	10,46	14,62	24,39	269,94	234/330
	Пюре картофельное	150	3,29	4,46	22,05	141,96	312м
	Сок в ассортименте	200	0,00	0,00	25,20	100,8	389
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	30	2,40	0,60	16,50	81	б/н**/30
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,88	0,44	19,00	91,2	б/н**
ИТОГО ЗА ОБЕД		770	28,60	32,61	128,82	923,42	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1290	55,82	71,93	159,83	1513,79	
День 3							
ПОЛДНИК	Пастила	10	0,05	0,00	8,00	32,4	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		410	8,32	7,69	50,10	313,2	

Стоимость питания за родительскую плату

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