



Утверждаю  
Директор ООО "Дружба"



Марьева Т.П.

Утверждено  
Директор МБОУ СОШ № 31



Золотухина Т.А.

**Меню на 19.01.2022**  
для учащихся 5-11 классов

прием пищи	раздел	№реп.	Блюдо	Выход, г	Цена	Ккал	белки	жиры	углеводы
обед	закуска	71	Огурец солёный	20	<b>3,52</b>	5,3	0,44	0,08	1,52
	1 блюдо	84	Борщ с капустой и картофелем	250	<b>8,95</b>	110	1,69	4,91	14,8
	2блюдо	291	Плов из птицы	150	<b>28,51</b>	315	14,5	17	25,5
	хлеб		Хлеб пшеничный	22	<b>1,37</b>	70,8	2,28	0,24	14,8
	хлеб		Хлеб ржаной	20	<b>1,4</b>	40,2	1,36	0,26	7,96
	гор. напиток	352	Кисель из яблок и вишни	200	<b>6,25</b>	110,2	0,1	0	26,9
	<b>итого</b>			<b>662</b>	<b>50,00</b>	<b>651,5</b>	<b>20,37</b>	<b>22,49</b>	<b>91,48</b>

\* Согласно приложения №9 к СанПиН2.3/2.4.3590-20 вес фруктов не менее 100гр

\* Согласно приложения № 11 к СанПиН2.3/2.4.3590-20 замена свежих фруктов может производиться в соответствии с таблицей

Зав.производством  Ильинов А.Н.

Ответственный по питанию 

"Согласовано"  
Директор МБОУ СОШ №31  
Золотукина Т.А.



"Утверждаю"  
Директор ООО "Дружба"  
Марьева Т.П.



19.01.2022  
Меню по бесплатному питанию  
учащихся 1-4 классов

прием пищи	раздел	№реп.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорий	белки	жиры	углеводы
завтрак	закуска	14	Масло сливочное	10	8,50	66,20	0,10	7,25	0,10
	закуска	15	Сыр Российский	20	3,65	2,20	0,14	0,02	0,28
	гор. блюдо	210	Омлет натуральный	111	31,02	180	12,7	15,2	2,13
	хлеб		Хлеб пшеничный	30	1,93	70,80	2,28	0,24	14,80
	напиток	349	Компот из сухофруктов	200	5,07	117,00	0,45	0,00	28,90
	фрукты	338	Яблоко свежее	140	13,44	61,1	0,52	0,52	16,4
	итого			511	63,61	497,30	16,19	23,23	62,61

\*Согласно приложения №9 к СанПин 2.3/2.4.3590-20 вес фруктов не менее 100гр

\*Согласно приложения №11 к СанПин 2.3/2.4.3590-20 замена свежих фруктов может производиться в соответствии с таблицей

\*Согласно приложения №7 к СанПин 2.3/2.4.3590-20 напиток (компот,чай,какао,кофейный напиток,сок) может взаимозаменять друг друга

Зав. производством А.И. (Ильинов А.Н.)

Отв по питанию И.В. (Шитикова И.В.)