



Утверждаю  
Директор ООО "Дружба"

Марьева Т.П.



Утверждено  
Директор МБОУ СОЦИ № 31

Золотухина Т.А.

**Меню на 31.01.2022**  
для учащихся 1-4 класс

прием пищи	раздел	№реп.	Блюдо	Выход, г	Цена	Ккал	белки	жиры	углеводы
завтрак	закуска	14	Масло сливочное	10	8,50	75	0,1	7,25	0,1
	закуска	15	Сыр Российский	30	27,22	72,4	4,6	5,8	0
	гор. блюдо	174	Каша вязкая молочная из риса	220	22,92	294	8,24	10,3	56,1
	гор. напиток	376	Чай с сахаром	200	1,64	56	0,37	0,00	13,70
	хлеб		Хлеб пшеничный	30	1,93	70,8	2,28	0,24	14,7
	хлеб		Хлеб ржаной	20	1,4	40,2	1,36	0,3	8
	итого			510	63,61	608,4	16,95	23,89	92,6

\* 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 \_\_\_\_\_

Ответственный по питанию \_\_\_\_\_



Утверждаю  
Директор ООО "Дружба"

Марьева Т.П.

Утверждено  
Директор МБОУ СОШ № 31



Зодотухина Т.А.


**Меню на 31.01.2022**

прием пищи	раздел	№реп.	Блюдо	Выход. г	Цена	Ккал	белки	жиры	углеводы
обед	1 блюдо	101	Суп картофельный с горохом	200	<b>8,56</b>	162	5,25	5,27	23,5
	2блюдо	294	Биточки из птицы с соусом	100	<b>30,83</b>	227	11,1	15	13
	гарнир	309	Макароны отварные	100	<b>7,62</b>	190,89	5,18	3,7	34,22
	хлеб		Хлеб пшеничный	21	<b>1,35</b>	70,8	2,28	0,24	14,7
	напиток	376	Чай с сахаром	200	<b>1,64</b>	56	0,37	0,00	13,70
	итого				<b>621</b>	<b>50,00</b>	<b>706,69</b>	<b>24,18</b>	<b>24,21</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

\* Согласно приложения №7 к СанПиН2.3/2.4.3590-20 напиток (компот, чай, какао, кофейный напиток, сок) может взаимозаменять друг друга

Зав.производством(буфетчик) 

Ответственный по питанию 



Утверждаю  
Директор ООО "Дружба"

Марьева Т.П.



Утверждено  
Директор МБОУ СОШ № 31

Золотухина Т.А.

**Меню на 31.01.2022**  
для учащихся 1-4 класс

прием пищи	раздел	№реп.	Блюдо	Выход, г	Цена	Ккал	белки	жиры	углеводы
завтрак	закуска	14	Масло сливочное	10	8,50	75	0,1	7,25	0,1
	закуска	15	Сыр Российский	30	27,22	72,4	4,6	5,8	0
	гор. блюдо	174	Каша вязкая молочная из риса	220	22,92	294	8,24	10,3	56,1
	гор. напиток	376	Чай с сахаром	200	1,64	56	0,37	0,00	13,70
	хлеб		Хлеб пшеничный	30	1,93	70,8	2,28	0,24	14,7
	хлеб		Хлеб ржаной	20	1,4	40,2	1,36	0,3	8
	итого			510	63,61	608,4	16,95	23,89	92,6
обед	фрукты		Яблоко свежее	160	15,33	220	3,45	1,15	48,3
	1 блюдо	82	Борщ из свежей капусты и картофеля	250	9,64	71,6	1,7	4,92	5,11
	2блюдо	268	Биточки из говядины с маслом	105	64,05	227	12,1	15	13
	гарнир	309	Макароны отварные	180	9,1	208	3,7	4,2	39,8
	хлеб		Хлеб пшеничный	30	1,94	70,8	2,28	0,24	14,7
	хлеб		Хлеб ржаной	20	1,4	40,2	1,36	0,3	8
	напиток	349	Компот из сухофруктов	200	5,07	117	0,45	0,00	28,90
	итого			945	106,53	734,6	21,59	24,66	109,51
полдник	фрукты		Мандарин свежий	100	13,12	220	3,45	1,15	48,3
	напиток		Сок фруктовый в индив.упаковке	200	16,74	82	0,2	0,4	19,8
	итого			300	29,86	302	3,65	1,55	68,1

\* 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 

Ответственный по питанию 

Утверждаю  
Директор ООО "Дружба"



Марьева Т.П.

Утверждено  
Директор МБОУ СОШ № 31



Золотухина Т.А.

**Меню на 31.01.2022**  
для учащихся 5-11 класс

прием пищи	раздел	№реп.	Блюдо	Выход, г	Цена	Ккал	белки	жиры	углеводы
завтрак	закуска	14	Масло сливочное	10	8,50	75	0,1	7,25	0,1
	закуска	15	Сыр Российский	30	27,22	72,4	4,6	5,8	0
	гор. блюдо	174	Каша вязкая молочная из риса	220	22,92	294	8,24	10,3	56,1
	гор. напиток	376	Чай с сахаром	200	1,64	56	0,37	0,00	13,70
	хлеб		Хлеб пшеничный	30	1,93	70,8	2,28	0,24	14,7
	хлеб		Хлеб ржаной	20	1,4	40,2	1,36	0,3	8
	итого				510	63,61	608,4	16,95	23,89
обед	1 блюдо	82	Борщ из свежей капусты и картофеля	250	9,64	71,6	1,7	4,92	5,11
	2блюдо	268	Биточки из говядины с соусом	100	48,93	227	12,1	15	13
	гарнир	309	Макароны отварные	180	9,1	208	3,7	4,2	39,8
	хлеб		Хлеб пшеничный	30	1,94	70,8	2,28	0,24	14,7
	хлеб		Хлеб ржаной	20	1,4	40,2	1,36	0,3	8
	напиток	349	Компот из сухофруктов	200	5,07	117	0,45	0,00	28,90
	итого				780	76,08	734,6	21,59	24,66
полдник	фрукты		Банан свежий	262	43,57	220	3,45	1,15	48,3
	напиток		Сок фруктовый в индив.упаковке	200	16,74	82	0,2	0,4	19,8
	итого			462	60,31	302	3,65	1,55	68,1

\* 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

\* Согласно приложения №7 к СанПиН2.3/2.4.3590-20 напиток (компот, чай, какао, кофейный напиток, сок) может взаимозаменять друг друга

Зав.производством 

Ответственный по питанию 