



Меню на 17.02.2022
для учащихся 5-11 классов

прием пищи	раздел	№реци.	Блюдо	Выход,г	Цена	Ккал	белки	жиры	уг.воды
завтрак	закуска	14	Масло сливочное	10	8,50	66,2	0,1	7,25	0,1
	закуска	15	Сыр Российский	18	16,65	72	4,6	5,8	0
	гор. блюдо	173	Каша вязкая молочная из пшена	220	22,41	328	11,83	11	48,5
	гор. напиток	376	Чай с сахаром	200	1,64	56	0,32	0,00	13,70
	хлеб		Хлеб пшеничный	30	1,93	70,8	2,28	0,24	14,7
	фрукты	338	Яблоко свежее	130	12,48	61,1	0,52	0,52	14,1
	итого			608	63,61	654,1	19,65	24,81	91,5
обед	1 блюдо	101	Суп с макаронными изделиями	250	9,62	105	1,9	4,5	14,0
	2блюдо	268	Тефтели из говядины	110	39,72	306	16,4	19,3	16,0
	гарнир	310	Картофель отварной	180	22,67	190,89	5,18	3,7	34,22
	хлеб		Хлеб пшеничный	50	3,21	70,8	2,28	0,24	14,8
	хлеб		Хлеб ржаной	20	1,42	40,2	1,36	0,3	8
	напиток	348	Компот из ягод	200	12,27	56	0,37	0,06	13,70
		итого			810	88,91	768,89	27,5	28,04
полдник			Крендель сахарный	100	20,5	318	6,8	8,3	49,2
	фрукты	338	Яблоко свежее	130	12,48	61,1	0,52	0,52	14,1
	напиток		Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	14,5	82	0,2	0,4	3,0
		итого			430	47,48	461,1	7,52	9,22

* Согласно приложения №9 к СанПиН 12.3/2.4.3590-20 вес фруктов не менее 100гр

* Согласно приложения № 11 к СанПиН 12.3/2.4.3590-20 замена свежих фруктов может производиться в соответствии с таблицей

* Согласно приложения №7 к СанПиН 12.3/2.4.3590-20 напиток (компот, чай, какао, кофейный напиток, сок) может взаимозаменять друг друга

Зав.производством Михаев А.

Ответственный по питанию И.Метт



Меню на 17.02.2022
для учащихся 1-4 классов

прием пищи	раздел	№реп.	Б.полю	Выход,г	Цена	Ккал	белки	жиры	углеб.
завтрак	закуска	14	Масло сливочное	10	8,50	66,2	0,1	7,25	0,1
	закуска	15	Сыр Российский	18	16,65	72	4,6	5,8	0
	гор. блюдо	173	Каша вязкая молочная из пшена	220	22,41	328	11,83	11	48,5
	гор. напиток	376	Чай с сахаром	200	1,64	56	0,32	0,00	13,70
	хлеб		Хлеб пшеничный	30	1,93	70,8	2,28	0,24	14,7
	фрукты	338	Яблоко свежее	130	12,48	61,1	0,52	0,52	15,8
	итого			608	63,61	654,1	19,65	24,81	
	закуска	39	Салат из моркови с яблоком и курагой	50	10,13	22,26	1,1	3,06	4,1
обед	1 блюдо	101	Суп с макаронными изделиями	250	9,62	105	1,91	4,5	14,19
	2блюдо	268	Тефтели из говядины	110	39,72	306	16,4	19,3	16,6
	гарнир	310	Картофель отварной	150	22,66	190,89	5,18	3,7	34,22
	хлеб		Хлеб пшеничный	40	2,65	70,8	2,28	0,24	14,8
	хлеб		Хлеб ржаной	20	2,1	40,2	1,36	0,3	8
	напиток	348	Компот из кураги	200	12,27	56	0,37	0,00	15,7
		итого			820	99,15	791,15	28,6	31,1
полдник			Крендель сахарный	100	20,5	318	6,8	8,3	40
	напиток		Сок фруктовый в индив.упаковке	200	16,74	82	0,2	0,4	19,7
		итого		300	37,24	400	7	8,7	60

* Согласно приложения №9 к СанПиН 12.3.2.4.3590-20 вес фруктов не менее 100гр

* Согласно приложения № 11 к СанПиН 12.3.2.4.3590-20 замена свежих фруктов может производиться в соответствии с таблицей

* Согласно приложения №7 к СанПиН 12.3.2.4.3590-20 напиток (компот, чай, какао, кофейный напиток, сок) может взаимозаменять друг друга

Зав.производством _____

Ответственный по питанию _____



Утверждаю
Директор ООО "Дружба"

Марьева Т.П.



Утверждено
Директор МБОУ СОШ № 31

Засодухина Т.А.

Меню на 17.02.2022

прием пищи	раздел	№реп.	Блюдо	Выход, г	Цена	Ккал	белки	жиры	углеводы
	закуска	71	Огурец солёный	20	3,52	5,3	0,44	0,08	1,52
обед	1 блюдо	84	Борщ с капустой и картофелем	250	9,11	110	1,69	4,91	14,8
	2блюдо	291	Плов из птицы	150	28,51	315	14,5	17	25,5
	хлеб		Хлеб пшеничный	22	1,37	70,8	2,28	0,24	14,8
	хлеб		Хлеб ржаной	18	1,24	40,2	1,36	0,26	7,96
	гор. напиток	352	Кисель из яблок и вишни	200	6,25	110,2	0,1	0	26,9
	итого			660	50,00	651,50	20,37	22,49	91,48

* 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(буфетчик) _____

Ответственный по питанию _____



Меню на 17.02.2022
для учащихся 1-4 классов

прием пищи	раздел	№рек.	Блюдо	Выход,г	Цена	Ккал	белки	жиры	углеводы
завтрак	закуска	14	Масло сливочное	10	8,50	66,2	0,1	7,25	0,1
	закуска	15	Сыр Российский	18	16,65	72	4,6	5,8	0
	гор. блюдо	173	Каша вязкая молочная из пшена	220	22,41	328	11,83	11	48,5
	гор. напиток	376	Чай с сахаром	200	1,64	56	0,32	0,00	13,70
	хлеб		Хлеб пшеничный	30	1,93	70,8	2,28	0,24	
	фрукты	338	Яблоко свежее	130	12,48	61,1	0,52	0,52	
	итого			608	63,61	654,1	19,65	24,81	

* Согласно приложения №9 к СанПиН 12.3.2.4.3590-20 вес фруктов не менее 100гр

* Согласно приложения № 11 к СанПиН 12.3/2.4.3590-20 замена свежих фруктов может производиться в соответствии с таблицей

* Согласно приложения №7 к СанПиН 12.3/2.4.3590-20 напиток (компот, чай, какао, кофейный напиток, сок) может взаимозаменять друг друга

Зав.производством Селиванов А.

Ответственный по питанию И.И.Иванов