



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



01.03.2022
 Меню по бесплатному питанию
 учащихся 1-4 классов

прием пищи	раздел	№рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорий	белки	жиры	углеводы
завтрак	закуска	14	Масло сливочное	10	8,70	66,20	0,10	7,25	0,10
	закуска	70	Огурец свежий	17	4,59	1,9	0,12	0,02	0,32
	гор. блюдо	234	Биточки рыбные из минтая с соусом 70/30	100	27,82	137,00	11,90	5,29	10,50
	гарнир	312	Пюре картофельное	150	18,93	138,00	3,13	4,50	21,20
	гор. напиток	376	Чай с сахаром	200	1,64	56	0,32	0	13,7
	хлеб		Хлеб пшеничный	30	1,93	70,80	2,28	0,24	14,80
	итого			507	63,61	469,90	17,85	17,30	60,62

*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 _____ (Ильинов А.Н.)
 Ответственная по питанию _____ (Шитикова И.В.)



Меню 01.03.2022

№ рец	Наименование блюда	Выход /гр./	Цена	Калори йность			
					белки	жиры	углеводы
Обед							
102	Суп картофельный с горохом	250	8,63	129	4,2	4,16	18,6
290	Птица тушеная в соусе 50/50(Бедро ЦБ)	100	25,84	158	11,6	10,2	1,68
302	Каша гречневая рассыпчатая	100	11,57	160	3,2	9,05	17,68
	Хлеб пшеничный	36	2,32	71	2,3	0,2	14,7
376	Чай с сахаром	200	1,64	56	0,4	0	13,7
	Итого завтрак		50,00	574,00	21,70	23,61	66,36

Зав.производства  Ильинов А.Н.

Ответственный по питанию  Шитикова И.В.



Согласовано
 Директор МБОУ СОШ №31
 Золотухина Т.А.

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



01.03.2022

Меню
 учащихся 1-4 классов

прием пищи	раздел	Нерец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорий	белки	жиры	углеводы
завтрак	закуска	14	Масло сливочное	10	8,70	66,20	0,10	7,25	0,10
	закуска	70	Огурец свежий	17	4,59	1,9	0,12	0,02	0,32
	гор. блюдо	234	Биточки рыбные из минтая с соусом 70/30	100	27,82	137,00	11,90	5,29	10,50
	гарнир	312	Пюре картофельное	150	18,93	138,00	3,13	4,50	21,20
	гор. напиток	376	Чай с сахаром	200	1,64	56	0,32	0	13,7
	хлеб		Хлеб пшеничный	30	1,93	70,80	2,28	0,24	14,80
	итого			507	63,61	469,90	17,85	17,30	60,62
обед	закуска	70	Огурец свежий	20	5,15	2,2	0,14	0,02	0,32
	1 блюдо	102	Суп картофельный с горохом	250	8,63	129	4,2	4,16	18,6
	2блюдо	290	Птица тушеная в соусе 50/50	100	39,06	158	11,6	10,2	1,68
	гарнир	302	Каша гречневая рассыпчатая	150	17,35	160	3,2	9,05	17,68
	хлеб		Хлеб пшеничный	40	2,57	94,4	3,04	0,32	19,7
	хлеб		Хлеб ржаной	30	2,46	50,25	2,04	0,39	11,9
	напиток	348	Компот из плодов и ягодо сушеных (изюм)	200	7,19	135,8	0,48	0,1	33
	итого			790	82,41	729,65	24,7	24,24	102,88
полдник	напиток		Сок фруктовый в инд.упаковке	200	16,74	96	0	0	24
	фрукты	338	Банан свежий	224	37,24	211,2	3,3	1,1	46,2
	итого			424	53,98	307,20	3,30	1,10	70,20
	всего за день				200,00	1506,75	45,85	42,64	233,70

*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 _____ (Ильинов А.Н.)

Ответственная по питанию _____ (Шитикова И.В.)



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



01.03.2022
 Меню
 учащихся 5-11 классов

прием пищи	раздел	Нерец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорий	белки	жиры	углеводы
завтрак	закуска	14	Масло сливочное	10	8,70	66,20	0,10	7,25	0,10
	закуска	70	Огурец свежий	17	4,59	1,9	0,12	0,02	0,32
	гор. блюдо	234	Биточки рыбные из минтая с соусом 70/30	100	27,82	137,00	11,90	5,29	10,50
	гарнир	312	Пюре картофельное	150	18,93	138,00	3,13	4,50	21,20
	гор. напиток	376	Чай с сахаром	200	1,64	56	0,32	0	13,7
	хлеб		Хлеб пшеничный	30	1,93	70,80	2,28	0,24	14,80
	итого			507	63,61	469,90	17,85	17,30	60,62
обед	закуска	71	Огурец свежий	20	5,15	2,20	0,14	0,02	0,32
	1 блюдо	102	Суп картофельный с горохом	250	8,63	129	4,2	4,16	18,6
	2блюдо	290	Птица тушеная в соусе 50/50	100	39,06	158	11,6	10,2	1,68
	гарнир	302	Каша гречневая рассыпчатая	150	17,35	160	3,2	9,05	17,68
	хлеб		Хлеб пшеничный	40	2,57	94,4	3,04	0,32	19,7
	хлеб		Хлеб ржаной	30	2,46	50,25	2,04	0,39	11,9
	напиток	348	Компот из плодов и ягод сушеных (изюм)	200	7,19	135,8	0,48	0,1	33
	итого			790	82,41	729,65	24,7	24,24	102,88
полдник	напиток		Сок фруктовый в инд.упаковке	200	16,74	96	0	0	24
	фрукты	338	Банан свежий	224	37,24	211,2	3,3	1,1	46,2
	итого			424	53,98	307,20	3,30	1,10	70,20
всего за день					200,00	1506,75	45,85	42,64	233,70

- *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 _____ (Ильинов А.Н.)
 Ответственная по питанию _____ (Шитикова И.В.)