

"Согласовано"

Директор МБОУ СОШ №31
Золотухина Т.А.



"Утверждаю"

Директор ООО "Дружба"
Марьева Т.П.



16.03.2022

Меню

учащихся 1-4 классов

прием пищи	раздел	Норец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорий	белки	жиры	углеводы
завтрак	закуска	14	Масло сливочное	10	8,64	66,20	0,10	7,25	0,10
	закуска	70	Огурец соленый	25	5,16	2,20	0,14	0,02	0,28
	гор. блюдо	210	Омлет натуральный	111	33,12	180	12,7	15,2	2,13
	хлеб		Хлеб пшеничный	30	1,93	70,80	2,28	0,24	14,80
	гор. напиток	376	Чай с сахаром 200/15	215	2,28	57,60	0,44	0,00	13,90
	фрукты	338	Яблоко свежее	130	12,48	61,1	0,52	0,52	16,4
	итого			521	63,61	437,90	16,18	23,23	47,61
обед	1 блюдо	101	Рассольник домашний	250	37,46	110	1,69	4,91	14,8
	2блюдо	234	Котлета рыбная из филе минтая с соусом	130	44,02	186	14,6	8,3	13,2
	гарнир	312	Пюре картофельное	150	18,93	168	3,77	5,62	25,5
	хлеб		Хлеб пшеничный	35	2,25	70,80	2,28	0,24	14,80
	напиток	1010	Напиток яблочный	200	6,12	113,00	0,12	0,10	33,00
	итого			765	108,78	647,80	22,46	19,17	101,30
полдник	напиток		Сок фруктовый	200	19,50	96	0	0	24
	выпечка	422	Булочка ванильная	50	8,11	318,00	6,80	8,30	49,20
	итого			250	27,61	414,00	6,80	8,30	73,20
всего за день					200,00	1499,70	45,44	50,70	222,11

*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.)

Отв по питанию И.И.Ш. (Шитикова И.В.)

Утверждаю
Директор ООО "Дружба"



Марьева Т.П.

Согласовано
Директор МБОУ СОШ № 31



Золотухина Т.А.

Меню 16.03.2022

№ рец	Наименование блюда	Выход /гр./	Цена	Калорийность	белки жиры углеводы		
	Обед						
98	Суп крестьянский с пшеничной крупой	250	7,63	132	2	5,9	19,6
234	Котлета рыбная из филе минтая .70/30	100	31,11	186	14,6	8,3	13,2
304	Рис отварной	100	8,29	240	4	3,1	44
	Хлеб пшеничный	30	1,93	71	2,3	0,2	14,7
	Хлеб ржаной	20	1,04	56	0,4	0	13,7
	Итого завтрак		50,00	685,00	23,30	17,50	105,20

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.



16.03.2022

учащихся 5-11 классов

прием пищи	раздел	Нор.ец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорий	белки	жиры	углеводы
завтрак	закуска	14	Масло сливочное	10	8,64	66,20	0,10	7,25	0,10
	закуска	71	Огурец соленый	25	5,16	2,20	0,14	0,02	0,28
	гор. блюдо	210	Омлет натуральный	111	33,12	180	12,7	15,2	2,13
	хлеб		Хлеб пшеничный	30	1,93	70,80	2,28	0,24	14,80
	гор. напиток	376	Чай с сахаром 200/15	215	2,28	56,00	0,37	0,00	13,70
	фрукты	338	Яблоко свежее	130	12,48	61,1	0,52	0,52	16,4
	итого			521	63,61	436,30	16,11	23,23	47,41
обед	1 блюдо	101	Рассольник домашний	250	37,46	134	1,69	7	16
	2блюдо	234	Котлета рыбная из филе минтая с соусом	130	44,02	186	14,6	8,3	13,2
	гарнир	312	Пюре картофельное	150	18,93	168	3,77	5,62	25,5
	хлеб		Хлеб пшеничный	35	2,25	70,80	2,28	0,24	14,80
	напиток	1010	Напиток яблочный	200	6,12	113,00	0,12	0,10	33,00
		итого			765	108,78	671,80	22,46	21,26
полдник	напиток		Сок фруктовый	200	19,50	96	0	0	24
	выпечка	422	Булочка ванильная	50	8,11	318	6,8	8,3	49,2
		итого		250	27,61	414,00	6,80	8,30	73,20
	всего за день				200,00	1522,10	45,37	52,79	223,11

*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. (Ильинов А.Н.)

Отв по питанию Шитикова И.В. (Шитикова И.В.)