



02.03.2022
 Меню по бесплатному питанию
 учащихся 1-4 классов

прием пищи	раздел	Норм.	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	71	Огурец свежий	10	2,95	1,10	0,07	0,01	0,14
	гор. блюдо	210	Омлет натуральный	111	32,48	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	130	12,48	61,1	0,52	0,52	11,44
	итого			491	63,61	496,20	16,12	23,22	57,51

- *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  (Шитикова И.В.)

Утверждаю
Директор ООО "Дружба"

Согласовано
Директор МБОУ СОШ № 31



Меню 02.03.2022

№ рец	Наименование блюда	Выход /гр./	Цена	Калорийность	белки	жиры	углеводы
	Обед						
98	Суп крестьянский с пшеничной крупой	250	8,51	132	2	5,9	19,6
234	Котлета рыбная из филе минтая .70/30	100	31,07	186	14,6	8,3	13,2
304	Рис отварной	100	7,57	240	4	3,1	44
	Хлеб пшеничный	25	1,21	71	2,3	0,2	14,7
376	Чай с сахаром	200	1,64	56	0,4	0	13,7
	Итого завтрак		50,00	741,00	23,70	17,50	118,90

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.



02.03.2022

Меню

учащихся 1-4 классов

прием пищи	раздел	Перец.	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	71	Огурец свежий	10	2,95	1,10	0,07	0,01	0,14
	гор. блюдо	210	Омлет натуральный	111	32,48	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	130	12,48	61,1	0,52	0,52	11,44
	итого				491	63,61	496,20	16,12	23,22
обед	закуска	71	Огурец свежий	17	4,16	1,9	0,12	0,02	0,32
	1 блюдо	95	Рассольник домашний	250	36,35	110	1,69	4,91	14,8
	2блюдо	234	Котлета рыбная из филе минтая с мас.	105	44,01	186	14,6	8,3	13,2
	гарнир	312	Пюре картофельное	150	18,93	168	3,77	5,62	25,5
	хлеб		Хлеб пшеничный	30	1,93	70,80	2,28	0,24	14,80
	напиток	1010	Напиток яблочный	200	5,08	113,00	0,12	0,10	33,00
	итого				772	110,46	689,90	23,94	19,49
полдник	напиток		Сок фруктовый	200	14,50	96	0	0	24
	фрукты	338	Яблоко свежее	120	11,43	56,4	0,48	0,5	11,8
	итого			320	25,93	152,40	0,48	0,50	35,80
	всего за день				200,00	1338,50	40,54	43,21	202,93

*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 _____ (Шитикова И.В.)

"Согласовано"

Директор МБОУ СОШ №31
Золотухина Т.А.



"Утверждаю"

Директор ООО "Дружба"
Марьева Т.П.



02.03.2022

Меню

учащихся 5-11 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	71	Огурец свежий	10	2,95	2,20	0,14	0,02	0,28
	гор. блюдо	210	Омлет натуральный	111	32,48	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	130	12,48	61,1	0,52	0,52	16,4
	итого				491	63,61	497,30	16,19	23,23
обед	закуска	71	Огурец свежий	17	4,16	1,9	0,12	0,02	0,32
	1 блюдо	95	Рассольник домашний	250	36,35	110	1,69	4,91	14,8
	2блюдо	234	Котлета рыбная из филе минтая с мас.	105	44,01	186	14,6	8,3	13,2
	гарнир	312	Пюре картофельное	150	18,93	168	3,77	5,62	25,5
	хлеб		Хлеб пшеничный	30	1,93	70,80	2,28	0,24	14,80
	напиток	1010	Напиток яблочный	200	5,08	113,00	0,12	0,10	33,00
	итого				772	110,46	689,90	23,94	19,49
полдник	напиток		Сок фруктовый	200	14,50	96	0	0	24
	фрукты	338	Яблоко свежее	120	11,43	56,4	0,48	0,5	11,8
	итого				320	25,93	152,40	0,48	0,50
всего за день					200,00	1339,60	40,61	43,22	208,03

*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  (Шитикова И.В.)