



"Согласовано"
 Директор МБОУ СОШ №31 со спортивным у
 кланом
 Волотухина Т.А.



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

05.10.2021
 Меню

прием пищи	раздел	№рек.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	жиры	углеводы	
завтрак	закуска	14	Масло сливочное	10	7,24	66,2	0,1	7,25	0,14	
	гор. блюдо	210	Омлет натуральный	111	31,25	188	12,7	15,20	2,13	
	гор. напиток	377	Чай с сахаром и лимоном	207	4,14	57,5	0,44	0	13,9	
	хлеб		Хлеб пшеничный	30	1,85	70,5	0,6	0,6	14,7	
	хлеб		Хлеб ржаной	20	1,33	40,2	1,36	0,26	7,96	
	фрукты	338	Яблоко свежее	160	17,77	75,2	0,64	0,64	14,08	
	итого			538	63,58	497,60	15,84	23,95	52,91	
	закуска	71	Помидор свежий	30	4,37	7,2	0,33	0,06	3,8	
	закуска	71	Огурец свежий	40	4,47	4,4	0,28	0,04	0,76	
	1 блюдо	101	Суп картофельный с рисом и сметаной	260	22,71	152	2,56	4,68	24,9	
обед	2 блюдо	234	Котлета рыбная из филе минтая	105	40,15	137	11,9	5,28	10,5	
	гарнир	312	Пюре картофельное	180	20,58	186	4,18	6,25	29,5	
	хлеб		Хлеб пшеничный	30	1,85	70,5	0,6	0,6	14,7	
	хлеб		Хлеб ржаной	20	1,33	40,2	1,36	0,26	7,96	
	напиток	348	Компот из изюма	200	7,14	135	0,48	0,1	33	
	итого			865	102,6	732,3	21,69	17,27	125,12	
	полдник	Фрукты	338	Банан свежий	230	33,82	220,8	3,45	1,15	48,3
	итого			230	33,82	220,8	3,45	1,15	48,3	
	всего за день			1633	200,00	1229,90	37,53	41,22	178,03	

Ответственная по питанию  Шитикова И.В.

Зав.производства  Ильин А.Н.