

"Согласовано"  
 Директор МБОУ СОШ №31  
 Золотухина Т.А.



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



01.12.2021  
 Меню  
 учащихся 1-4 классов

прием пищи	раздел	№рек.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорий	белки	жиры	углеводы
завтрак	закуска	14	Масло сливочное	10	8,50	66,20	0,10	7,25	0,14
	закуска	15	Сыр Российский	10	8,54	36,30	2,30	2,00	0,00
	гор. блюдо	173	Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных «Геркулес» с сахаром 200/10	210	14,54	280	8,87	4,76	50,5
	гор. напиток	382	Кофейный напиток с молоком	200	13,65	133,4	3,1	2,31	25,1
	хлеб		Хлеб пшеничный	30	1,84	70,50	2,28	0,24	14,70
	фрукты	338	Яблоко свежее	158	16,51	75,2	0,64	0,64	15,7
	итого			618	63,58	661,60	17,29	17,20	106,14
завтрак 2	напиток		Коктейль "Маджик"	200	21,45	4,00	2,00	2,00	2,00
			Вафли "Обыкновенное чудо"	40	25,55	132,00	12,00	0,40	12,80
				240	47	136	14	2,4	14,8
обед	закуска	71	Огурец свежий	30	5,02	4,5	0,24	0,03	0,84
	1 блюдо	82	Борщ с картофелем и капустой	250	8,62	92,8	1,67	4,91	10,5
	2блюдо	294	Котлета рубленая из птицы 90/5	95	43,16	269	16	16	14,2
	гарнир	142	Картофель и овощи тушеные	125	14,49	167	2,66	5,4	18,9
	хлеб		Хлеб пшеничный	30	1,84	70,50	2,28	0,24	14,70
	хлеб		Хлеб ржаной	20	1,33	40,20	1,36	0,26	7,96
	напиток	342	Компот из яблок свежих	200	6,88	113,00	0,48	0,10	28,00
	итого			750	81,34	757,00	24,69	26,94	95,10
	фрукты		Вафля в индив.упак."Соната"	45	30,02	230,00	4,00	1,00	50,00
полдник	напиток		Груша свежая	130	25,06	74,1	0,52	0,13	15,7
	итого			175	55,08	304,10	4,52	1,13	65,70
	всего за день			1783	247	1858,7	60,5	47,67	281,74

Зав. производством \_\_\_\_\_ (Ильинов А.Н.)

(Шитикова И.В.)

Отв по питанию \_\_\_\_\_