



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

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



04.04.2022

Меню

учащихся 1-4 классов

прием пищи	раздел	№рек.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	белки	жиры	углеводы
завтрак	закуска	14	Масло сливочное	10	8,64	75,00	0,10	7,25	0,10
		15	Сыр Российский	26	23,32	72,40	4,60	5,80	0,00
	гор. блюдо	173	Каша вязкая молочная из риса 200/10/10	220	25,49	294,00	8,24	10,30	56,10
	гор. напиток	376	Чай с сахаром 200/15	200	2,41	56,00	0,37	0,00	13,70
	хлеб		Хлеб пшеничный	30	2,17	70,80	2,28	0,24	14,80
	хлеб		Хлеб ржаной	20	1,58	40,20	1,36	0,30	8,00
	итого			506	63,61	608,40	16,95	23,89	92,70
обед	1 блюдо	82	Борщ с капустой и картофелем	250	12,44	109,00	1,70	4,90	14,60
	2блюдо	268	Биточки из говядины с маслом слив.	105	65,75	249,00	13,00	13,00	1,50
	гарнир	309	Макароны отварные	150	9,26	190,89	5,18	3,70	34,22
	хлеб		Хлеб пшеничный	30	2,17	70,80	2,28	0,24	14,80
	напиток	349	Компот из сухофруктов	200	6,04	117	0,45	0	28,9
	итого			735	95,66	736,69	22,61	21,84	94,02
	полдник	напиток		Сок фруктовый в инд.упаковке	200	22,59	96	0	0
	фрукты	338	мандарин свежий	103	18,14	269	8,4	2,2	53,7
	итого			303	40,73	365	8,4	2,2	77,7
	всего за день			1544	200,00	1710,09	47,96	47,93	264,42

*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.)

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



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



04.04.2022

учащихся 5-11 классов

прием пищи	раздел	Перец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	белки	жиры	углеводы
завтрак	закуска	14	Масло сливочное	10	8,64	75,00	0,10	7,25	0,10
	закуска	15	Сыр Российский	26	23,32	72,40	4,60	5,80	0,00
	гор. блюдо	173	Каша вязкая молочная из риса 200/10/10	220	25,49	294,00	8,24	10,30	56,10
	гор. напиток	376	Чай с сахаром 200/15	215	2,41	56,00	0,37	0,00	13,70
	хлеб		Хлеб пшеничный	30	2,17	70,80	2,28	0,24	14,80
	хлеб		Хлеб ржаной	20	1,58	40,20	1,36	0,30	8,00
	итого			521	63,61	608,40	16,95	23,89	92,70
обед	1 блюдо	82	Борщ с капустой и картофелем	250	12,44	109,00	1,70	4,90	14,60
	2блюдо	268	Биточки из говядины с маслом слив.	105	65,75	249,00	13,00	13,00	1,50
	гарнир	309	Макароны отварные	180	11,11	190,89	5,18	3,70	34,22
	хлеб		Хлеб пшеничный	30	2,17	70,80	2,28	0,24	14,80
	хлеб		Хлеб ржаной	20	1,58	40,20	1,36	0,30	8,00
	напиток	349	Компот из сухофруктов	200	6,04	117	0,45	0	28,9
	итого			785	99,09	776,89	23,97	22,14	102,02
полдник	напиток		Сок фруктовый в инд.упаковке	200	22,59	96	0	0	24
	фрукты	338	Яблоко свежее	141	14,71	269	8,4	2,2	53,7
	итого			341	37,3	365	8,4	2,2	77,7
	всего за день			1647	200,00	1750,29	49,32	48,23	272,42

* 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.)