

"Согласовано"

Директор МБОУ СОШ №31  
Золотухина Т.А.



"Утверждаю"

Директор ООО "Дружба"  
Марьева Т.П.



06.04.2022

Меню

учащихся 1-4 классов

прием пищи	раздел	Норм.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорий	белки	жиры	углеводы
завтрак	закуска	14	Масло сливочное	10	8,64	66,20	0,10	7,25	0,10
	гор. блюдо	210	Омлет натуральный	111	34,4	180	12,7	15,2	2,13
	хлеб		Хлеб пшеничный	30	2,17	70,80	2,28	0,24	14,80
	гор. напиток	376	Чай с сахаром 200/15	200	2,41	57,60	0,44	0,00	13,90
	фрукты	338	Яблоко свежее	154	15,99	61,1	0,52	0,52	16,4
	итого			505	63,61	435,70	16,04	23,21	47,33
обед	закуска	71	Огурец свежий	40	8,35	4,50	0,24	0,30	0,84
	1 блюдо	101	Рассольник Ленинградский с рисом	250	15,41	110	1,69	4,91	14,8
	2блюдо	234	Котлета рыбная из филе минтая с соусом	105	48,46	186	14,6	8,3	13,2
	гарнир	312	Пюре картофельное	150	18,95	168	3,77	5,62	25,5
	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	1010	Напиток яблочный	200	6,47	57,60	0,44	0,00	13,90
	итого			795	101,39	637,10	24,38	19,67	91,04
полдник	напиток		Сок фруктовый	200	21,59	96	0	0	24
	фрукты	338	Яблоко свежее	129	13,41	61,1	0,52	0,52	16,4
	итого			329	35,00	157,10	0,52	0,52	40,40
	всего за день			1629	200,00	1229,90	40,94	43,40	178,77

\*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.



06.04.2022

учащихся 5-11 классов

прием пищи	раздел	Перец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорий	белки	жиры	углеводы
завтрак	закуска	14	Масло сливочное	10	8,64	66,20	0,10	7,25	0,10
	гор. блюдо	210	Омлет натуральный	111	34,4	180	12,7	15,2	2,13
	хлеб		Хлеб пшеничный	30	2,17	70,80	2,28	0,24	14,80
	гор. напиток	376	Чай с сахаром 200/15	215	2,41	56,00	0,37	0,00	13,70
	фрукты	338	Яблоко свежее	154	15,99	61,1	0,52	0,52	16,4
	итого			520	63,61	434,10	15,97	23,21	47,13
обед	1 блюдо	101	Рассольник домашний	250	44,22	134	1,69	7	16
	2блюдо	234	Котлета рыбная из филе минтая с соусом	105	48,46	186	14,6	8,3	13,2
	гарнир	312	Пюре картофельное	150	18,95	168	3,77	5,62	25,5
	хлеб		Хлеб пшеничный	25	0,76	70,80	2,28	0,24	14,80
	напиток	376	Чай с сахаром 200/15	215	2,41	113,00	0,12	0,10	33,00
	итого			745	114,8	671,80	22,46	21,26	102,50
полдник	напиток		Сок фруктовый	200	21,59	96	0	0	24
	итого			200	21,59	96,00	0,00	0,00	24,00
всего за день				1465	200,00	1201,90	38,43	44,47	173,63

\*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 А.Н. (Ильинов А.Н.)

Отв по питанию И.В. (Шитикова И.В.)