

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



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



07.09.2022
 Меню

прием пищи	раздел	№рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорий	белки	жиры	углеводы
завтрак	масло слив.	14	Масло сливочное	10	8,64	66,20	0,10	7,25	0,10
	закуска	71	Огурец свежий	60	4,03	6,6	0,7	0,1	1,14
	гор. блюдо	210	Омлет натуральный	111	28,64	180	12,7	15,2	2,13
	хлеб		Хлеб пшеничный	30	2,17	70,80	2,28	0,24	14,80
	гор. напиток	349	Компот из сухфруктов	200	6,23	117,00	0,45	0,00	28,90
	фрукты	338	Яблоко свежее	145	13,90	68,15	0,58	0,58	14,2
	итого			556	63,61	508,75	16,81	23,37	61,27
обед	закуска	71	Огурец свежий	50	3,39	4,8	0,28	0	0,76
	закуска	71	Помидор свежий	51	4,34	4,20	0,18	0,00	1,14
	1 блюдо	101	Рассольник Петербургский со сметаной	260	9,68	142	2,2	4,91	14,8
	2блюдо	279	Тефтели из говядины	110	37,95	178,3	13,8	11,4	6,8
	гарнир	310	Картофель отварной	150	12,58	149	3,4	5	23,6
	хлеб		Хлеб пшеничный	40	2,89	70,80	2,28	0,24	14,80
	хлеб		Хлеб ржаной	30	2,37	40,20	1,36	0,30	8,00
	напиток	342	Компот из яблок свежих	200	7,37	113,00	0,12	0,10	33,00
	итого			891	80,57	702,30	23,62	21,95	102,90
					200	20,80	96	0	0
полдник	напиток		Сок фруктовый	50	6,83	162	3,76	3,47	28,9
	выпечка	422	Булочка ванильная	179	28,19	76,97	1,61	0,36	14,50
	фрукты	338	Апельсин свежий	429	55,82	334,97	5,37	3,83	67,40
	итого								
				1876	200,00	1546,02	45,80	49,15	231,57
	всего за день								

*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 И.В. Шитикова (Найманова К.В.)

Отв по питанию И.В. Шитикова (Шитикова И.В.)


 Утверждаю
 Директор ООО "Дружба"
Марьева Т.П.


 Утверждаю
 Директор МБОУ СОШ № 31
Золотухина Т.А.

Меню на 07.09.2022
 для учащихся льготных категорий

прием пищи	раздел	№реп.	Блюдо	Выход, г	Цена	Ккал	белки	жиры	углеводы
обед	закуска	70	Овощи солёные(огурец)	60	7,69	6,40	0,55	0,06	1,02
	1 блюдо	84	Борщ с капустой и картофелем	250	9,95	110,00	1,69	4,91	14,80
	2блюдо	291	Плов из птицы 50/100	150	27,90	335,00	14,50	17,00	25,50
	хлеб		Хлеб пшеничный	30	2,17	70,80	2,28	0,24	14,80
	гор. напиток	376	Чай с сахаром	215	2,29	56,00	0,32	0,00	13,70
	итого			705,00	50,00	578,20	19,34	22,21	69,82

* Согласно приложения №9 к СанПиН2.3/2.4.3590-20 вес фруктов не менее 100гр
 * Согласно приложения № 11 к СанПиН2.3/2.4.3590-20 замена свежих фруктов может производиться в соответствии с таблицей

Зав. производством  Найманова К.В.

Ответственный по питанию 