

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



20.01.2023
Меню

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



прием пищи	раздел	№рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	белки	жиры	углеводы	
завтрак	пром.произв одство	14	Масло сливочное	10	8,83	66,20	0,10	7,25	0,14	
	пром.произв одство	15	Сыр Российский	14	12,86	50,96	3,25	4,13	0,00	
	гор. напиток	382	Какао с молоком	200	12,63	139,00	3,80	3,04	24,00	
	гор. блюдо	173	Каша вязкая молочная из хлопьев "Геркулес"200/10/10	220	14,07	331,00	8,24	12,20	47,00	
	хлеб		Хлеб пшеничный	30	2,17	82,20	3,21	1,40	13,10	
	слад.блюдо	338	Фрукты свежие(яблоко)	130	13,52	61,10	0,52	0,52	11,40	
итого				604	64,08	730,46	19,12	28,54	95,64	
обед	1 блюдо	89	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	260	10,43	105,00	2,00	6,19	10,30	
	2блюдо	234	Котлета рыбная из филе минтая	105	45,96	196,02	14,60	8,30	15,73	
	гарнир	312	Пюре картофельное	150	13,56	150	3,14	5,89	21,2	
	хлеб		Хлеб пшеничный	30	2,17	82,20	3,21	1,40	13,10	
	хлеб		Хлеб ржано-пшеничный	20	1,58	46,4	1,12	0,22	9,88	
	3 блюдо	352	Кисель из яблок и вишни	200	6,67	124,00	0,15	0,12	30,60	
	итого				765	80,37	703,62	24,22	22,12	100,81
	полдник	напиток		Сок фруктовый	200	20,02	96,00	0,00	0,00	24,00
	сл.блюдо	338	Фрукты свежие (апельсин)	176	35,53	88,2	1,62	0,4	18,5	
				376	55,55	184,20	1,62	0,40	42,50	
всего за день				1745	200,00	1618,28	44,96	51,06	238,95	

*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  (Найманова К.В.)

Отв по питанию 

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



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



20.01.2023
Меню по бесплатному питанию
учащихся 1-4 классов


прием пищи	раздел	№рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	белки	жиры	углеводы
завтрак	пром.произв одство	14	Масло сливочное	10	8,83	66,20	0,10	7,25	0,14
	пром.произв одство	15	Сыр Российский	14	12,86	50,96	3,25	4,13	0,00
	гор. напиток	382	Какао с молоком	200	12,63	139,00	3,80	3,04	24,00
	гор. блюдо	173	Каша вязкая молочная из хлопьев "Геркулес"200/10/10	220	14,07	331,00	8,24	12,20	47,00
	хлеб		Хлеб пшеничный	30	2,17	82,20	3,21	1,40	13,10
	слад.блюдо	338	Фрукты свежие(яблоко)	130	13,52	61,10	0,52	0,52	11,40
	итого			604	64,08	730,46	19,12	28,54	95,64

*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  (Найманова К.В.)

Отв по питанию 

Утверждаю
Директор ООО "Дружба"


Марьева Т.П.

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ № 31


Золотухина Т.А.

Меню на 20.01.2023

для учащихся льготных категорий

прием пищи	раздел	№реп.	Блюдо	Выход, г	Цена	Ккал	белки	жиры	углеводы
завтрак	пром.произв.	14	Масло сливочное	10	8,83	66,20	0,10	7,25	0,10
	пром.произв.	15	Сыр Российский	16	15,50	72,40	4,60	5,80	0,00
	гор. напиток	376	Чай с сахаром 200/15	215	1,92	56,50	0,38	0,00	13,70
	гор. блюдо	384	Каша вязкая манная молочная 200/10/10	220	21,58	333,00	9,20	11,60	48,00
	хлеб		Хлеб пшеничный	30	2,17	70,80	2,28	0,24	14,80
итого				491	50,00	598,9	16,56	24,89	76,6

* Согласно приложения № 11 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 замена свежих фруктов может производиться в соответствии с таблицей

Зав. производством  Найманова К.В.

Ответственный по питанию 