



Утверждено  
 Директор MAOU  
 Средняя школа № 31» ПКГО  
 Е.А. Дебряна  
 «7» мая 2024 год

MAOU «Средняя школа № 31» ПКГО (дошкольная ступень)  
 «8» мая 2024 год

МЕНЮ по столовой

непереносимость белка коровьего молока (НБКМ)  
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ ЯСЛИ 1,5-3 л

САД 3-7 лет

наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
		Б	Ж	У			Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>										
Омлет натуральный	30	1,55	0,1	3,25	20	50	1,55	0,1	3,25	20
Каша жидкая из риса и пшена с курагой на напитке овсяном, 190/10	150	9,82	11,35	6,91	170,13	200	12,28	14,45	8,67	215,21
Чай с шиповником, 180/10	180	0,1	0,01	8,02	32,68	180	0,1	0,01	10,01	40,66
Хлеб пшеничный	15	3,95	0,5	24,15	117,5	20	3,95	0,5	24,15	117,5
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>										
Груша	100	0,9	0,2	8,1	43	100	0,9	0,2	8,1	43
<b>ОБЕД</b>										
Винегрет овощной	30	0,72	1,06	1,52	19,18	60	1,36	2,11	2,89	37,27
Суп из овощей с мясом	175	5,06	6,44	11,26	123,52	195	5,24	6,47	12,81	130,74
Биточки мясные (свинина) с соусом томатным	70	9,33	7,81	1,46	116,29	100	12,32	10,7	1,63	155,8
Макаронные изделия отварные	110	2,48	3,49	20,21	122,45	130	3,1	4,62	25,27	155,31
Сок фруктовый	200	0,63	0,04	17,8	74,55	180	0,79	0,05	23,1	96,61
Хлеб пшеничный	15	1,58	0,2	9,66	47	20	1,58	0,2	9,66	47
Хлеб ржано-пшеничный	10	0,66	0,12	3,96	19,8	20	1,32	0,24	7,93	39,6
<b>ПОЛДНИК</b>										
Булочка с кунжутом	50	5,06	7	29,39	200,6	50	5,06	7	29,39	200,6
Сок фруктовый	200	0,75	0,15	15,15	69	200	1	0,2	20,2	92
<b>УЖИН</b>										
Помидор консервированный	30	0,33	0,06	1,14	7,2	60	0,33	0,06	1,14	7,2
Биточки из кальмаров и рыбы с соусом томатным	80	13,51	8,44	0,96	130,99	100	18,02	11,87	1,92	183,00
Овощи припущенные	120	3,14	3,38	20,92	127,55	150	3,72	3,45	24,72	145,84
Чай с сахаром и лимоном	180	0,15	0,02	8,65	35,8	180	0,15	0,02	10,65	43,78
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	40	2,37	0,3	14,49	70,5
<b>Всего</b>	<b>1665</b>	<b>61,30</b>	<b>50,57</b>	<b>202,17</b>	<b>1524,24</b>	<b>2036</b>	<b>24,59</b>	<b>15,70</b>	<b>52,92</b>	<b>450,32</b>

Повар

Калькулятор

*Каширина* Каширина. Н.А

*Грузинова* Грузинова Н.В.