

Утверждаю
 Директор МАОУ
 «Средняя школа № 31» ПКГО
 Е.А. Дебрян
 «15» мая 2024 год

непереносимость белка коровьего молока (НБКМ)
 МАОУ «Средняя школа № 31» ПКГО (дошкольная ступень)

16 мая 2024 год

МЕНЮ по столовой

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
		Б	Ж	У			Б	Ж	У	
2н д4	ясли 1-3					сад 3-7				
Завтрак										
Подгариновка из свежих огурцов	50	0,4	0,05	1,25	7	50	0,4	0,05	1,25	7
Омлет с картофелем	120	10,38	11,59	14,43	203,73	150	12,98	14,75	18,07	257,21
Чай с сахаром и лимоном	180	0,15	0,02	8,2	34,72	180	0,15	0,02	10,19	42,7
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	50	3,95	0,5	24,15	117,5
Второй завтрак										
Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	100	0,9	0,2	8,1	43
Обед										
Салат из свеклы с зеленым горошком	30	0,42	2,06	2,4	29,97	60	0,84	4,12	4,79	59,94
Суп из овощей с фасолью с юрицей	175	5,04	5,45	7,08	97,75	195	5,21	5,48	7,91	102,01
Котлеты мясные (свинина, птица) с соусом томатным	70	8,04	8,65	7,07	137,99	100	10,67	11,39	9,56	183,22
Макаронные изделия отварные	110	3,96	2,47	25,38	139,66	130	4,73	2,56	30,32	163,32
Напиток из шиповника	180	0,48	0,2	14,75	71,68	180	0,48	0,2	16,74	79,66
Хлеб пшеничный	20	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
Полдник										
Булочка с кунжутом	50	4,42	5,13	27,74	174,64	50	4,42	5,13	27,74	174,64
Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	200	1	0,2	20,2	92
Ужин										
Салат из свежих помидоров и перца сладкого	30	0,45	1,06	1,73	18,79	60	0,89	2,12	3,37	37,16
Котлеты рыбные (горбуша) с соусом томатным	80	11,85	7,98	8,30	152,52	100	13,63	9,97	10,2	185,4
Овощи припущенные	120	2,75	5,36	14,88	120,35	150	3,45	5,45	18,62	139,35
Чай с сахаром	180	0,1	0,01	8,02	32,68	180	0,1	0,01	10,01	40,66
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	40	3,16	0,4	19,32	94
Итого за день	1725	57,86	51,40	211,91	1564,78	2015	69,86	62,99	258,15	1905,4

Повар
Калькулятор

Каширина
Каширина Н.А.
Грузинова
Грузинова Н.В.