



Директор MAOU
«Средняя школа № 31» ПКГО
Е.А. Дебрян
«3» апреля 2024 год

MAOU «Средняя школа № 31» ПКГО (дошкольная ступень)
«6» апреля 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	
ЗАВТРАК										
Омлет натуральный	30	2,82	5,89	1,12	68,94	50	4,65	7,66	1,55	93,92
Каша жидкая из пшенной крупы на напитке овсяном	150	4,12	4,47	26,63	164,7	200	5,53	5,96	36,02	221,67
Чай ягодный, 180/10	180	0,15	0,02	8,65	35,8	180	0,15	0,02	10,65	43,78
Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,25	20	1,58	0,2	9,66	47
ВТОРОЙ ЗАВТРАК										
Апельсин	100	1,5	0,5	21	96	100	1,5	0,5	21	96
ОБЕД										
Салат из свеклы отварной	30	0,44	2,03	2,55	30,16	60	0,86	3,05	5,02	50,88
Борщ из капусты с картофелем с курицей, 180/15	175	5	6,37	7,29	106,78	195	5,15	6,39	8,13	110,95
Фрикадельки мясные (свинина, птица) с соусом томатным, 80/20	70	7,93	8,03	6,42	129,33	100	10,66	10,89	9,61	178,80
Рис припущенный с овощами	110	2,48	2,33	23,3	124,61	130	2,94	3,4	27,61	153,29
Сок фруктово-овощной	150	1,35	0,15	17,4	78	180	1,62	0,18	20,88	93,6
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 квашенной капусты	30	0,45	1,06	1,73	18,79	60	0,89	2,12	3,37	37,16
Котлеты рыбные (горбуша)	70	11,66	7,46	7,34	143,11	80	13,25	8,94	8,3	166,6
Овощи припущенные	120	2,75	5,36	14,88	120,35	150	3,45	5,45	18,62	139,35
Чай с сахаром, 180/10	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
Всего	1 660	50,93	49,63	219,75	1541,94	2 015	63,81	60,94	275,28	1920,9

Повар

Каширина. Н.А

Калькулятор

Калашникова О.В