

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

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

15 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 дз	ясли1-3					сад 3-7				
<b>Завтрак</b>										
Омлет натуральный	30	2,82	5,89	1,12	68,94	50	4,65	7,66	1,55	93,92
Каша жидкая из овсяных хлопьев "Геркулес" с ягодами на напиток овсяном	150	4,66	5,36	28,74	184,03	200	6,28	7,23	38,46	246,62
Чай с сахаром	180	0,1	0,01	8,02	32,68	180	0,1	0,01	10,01	40,66
Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,25	20	1,58	0,2	9,66	47
<b>Второй завтрак</b>										
Яблоко	100	1,5	0,5	21	96	100	1,5	0,5	21	96
<b>Обед</b>										
Салат из свежих огурцов	30	0,45	1,06	1,32	16,49	60	0,9	2,12	2,64	32,98
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	175	8,65	5,13	12,35	129,56	195	9,43	5,87	15,35	152,22
Рагу из овощей со свиной	170	14,12	13,73	13,24	237,83	200	18,13	17,57	15,55	298,89
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	30	2,37	0,3	14,49	70,5
Хлеб ржано-пшеничный	15	0,99	0,18	5,95	29,7	20	1,32	0,24	7,93	39,6
<b>Полдник</b>										
Булочка с маком	50	5,06	7	29,39	200,6	50	5,06	7	29,39	200,6
Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	200	1	0,2	20,2	92
<b>Ужин</b>										
Салат из овощей с кукурузой	30	0,49	1,11	1,59	18,34	60	0,95	2,2	3,07	36,04
Гуляш из филе индейки	60	13,35	6,12	1,44	118,47	80	16,24	8,37	2,5	155,43
Каша гречневая рассыпчатая	110	5,04	3,32	22,84	141,18	130	5,8	4,52	26,27	168,65
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	20	1,58	0,2	9,66	47	30	2,37	0,3	14,49	70,5
<b>Итого за день</b>	<b>1 635</b>	<b>63,83</b>	<b>50,28</b>	<b>214,32</b>	<b>1584,79</b>	<b>1 965</b>	<b>79,45</b>	<b>64,49</b>	<b>263,03</b>	<b>1877,5</b>

Повар  
 Калькулятор

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