

Утверждаю
И.о. директора МАОУ
«Средняя школа № 31» ПКГО
Сизинцев А.И.
«3» июня 2025 год

МАОУ «Средняя школа № 31» ПКГО (дошкольная ступень)

«4» июня 2025 год

МЕНЮ по столовой

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
1	2	1-3 года	4	5	6	7	3-7 лет	4	5	6	7
День	Среда										
Неделя	1-Здень										
Завтрак											
	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,4	7	0,04	5,78	0,06	52,36
	Сыр полутвердый	10	2,32	2,95		36,4	15	3,48	4,43		54,6
	Хлопья кукурузные с молоком	150	5,11	4,18	22,55	150	200	7,32	5,16	40,4	240
	Напиток кофейный на молоке (3,2%)	180	2,98	3,2	13,96	97,8	180	2,98	3,2	15,96	105,78
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	20	1,52	0,16	9,84	47
Итого за Завтрак		360	11,58	14,58	43,93	356,85	422	15,34	18,73	66,26	499,74
Второй завтрак											
	Банан	100	1,5	0,5	21	96	100	1,5	0,5	21	96
Итого за Второй завтрак		100	1,5	0,5	21	96	100	1,5	0,5	21	96
Обед											
	Салат из свеклы отварной с сыром	30	1,53	2,5	2,08	37,03	60	3,05	4,99	4,16	74,06
	Суп-пюре из разных овощей	180	2,58	4,06	11,39	93,02	200	2,85	4,17	12,62	100,03
	Плов с отварной говядиной	170	13,89	12,47	19,41	245,04	200	17,91	14,71	20,95	287,16
	Сок фруктово-овощной	150	1,35	0,15	17,4	78	180	1,62	0,18	20,88	93,6
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	20	1,52	0,16	9,84	47
	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,56	0,11	4,94	23,2	20	1,12	0,22	9,88	46,4
Итого за Обед		560	21,43	19,45	65,06	523,29	680	28,07	24,43	78,33	648,26
Полдник											
	Сочни с творогом	50	5,92	4,54	20,77	147,24	50	5,92	4,54	20,77	147,24
	Снежок	180	4,86	4,5	19,44	142,2	200	5,4	5	21,6	166
Итого за Полдник		230	10,78	9,04	40,21	289,44	250	11,32	9,54	42,37	305,24
Ужин											
	Биточки из кальмаров и рыбы с маслом	73	10,63	6,14	6,61	123,11	85	11,55	10,29	7,35	167,54
	Пюре из цветной капусты с картофелем	120	2,98	4,32	9,54	89,58	150	3,73	5,22	11,92	110,29
	Чай с молоком (3,2%)	180	1,55	1,61	10,37	62,68	180	1,55	1,61	12,36	70,66
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	40	3,04	0,32	19,68	94
Итого за Ужин		413	18,2	12,39	46,2	369,37	455	19,87	17,44	51,31	442,49
Итого за день		1663	63,49	55,96	216,4	1634,95	1907	76,1	70,64	289,77	1897,72

Повар
Калькулятор

Гришина Н.Ю.
Грузинова Н.В.