

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

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

«9» июня 2025 год

МЕНЮ по столовой

№ рец.	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	Понедельник										
Неделя	2-1 день										
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
	Каша жидкая молочная из манной крупы	150	5,09	3,16	21,08	132,99	200	6,82	4,22	28,63	179,52
	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	11,56	13,56	42,46	339,84	422	14,84	17,79	54,49	439,26
Второй завтрак											
	Груша	100	0,8	0,2	7,5	38	100	0,8	0,2	7,5	38
Итого за Второй завтрак		100	0,8	0,2	7,5	38	100	0,8	0,2	7,5	38
Обед											
	Салат из свежих помидоров и перца сладкого	30	0,36	1,05	1,41	17,04	60	0,71	2,1	2,74	33,66
	Суп картофельный с бобовыми (фасолью) с	180	6,61	5,43	12,34	125,39	200	6,85	6,33	13,06	137,56
	Жаркое по-домашнему (свинина)	170	9,79	13,77	18,55	238,39	200	12,75	18,15	21,75	302,9
	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	180	0,9	0,18	18,18	82,8
	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	30	1,68	0,33	14,82	69,6
Итого за Обед		560	19,59	20,67	62,23	520,02	690	24,41	27,25	80,39	673,52
Полдник											
	Ватрушка с творогом	50	5,35	3,55	16,73	119,95	50	5,35	3,55	16,73	119,95
	Йогурт питьевой	180	5,04	4,5	23,4	154,8	200	5,6	5	26	172
Итого за Полдник		230	10,39	8,05	40,13	274,75	250	10,95	8,55	42,73	291,95
Ужин											
	Поджаренная из свежих огурцов	30	0,21	0,03	0,57	3,3	30	0,21	0,03	0,57	3,3
	Кнели из кур на пару с маслом сливочным	63	12,03	8	4,64	144,83	85	13,89	11,45	6,36	186,26
	Рис припущенный с овощами	110	2,35	3,2	21,23	123,06	130	2,79	3,98	25,16	147,54
	Чай с сахаром	180	0,1	0,01	8,02	32,68	180	0,1	0,01	10,01	40,66
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Итого за Ужин		403	16,21	11,88	44,3	350,87	455	19,27	15,71	56,86	448,26
Итого за день		1653	58,56	54,36	186,62	1523,48	1917	70,27	69,5	241,97	1890,99

Повар
Калькулятор

Гришина Н.Ю.
Грузинова Н.В.