

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

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

«6» 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	Пятница										
Неделя	1-5 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 овсяных хлопьев "	150	5,14	3,45	21,51	137,92	200	6,95	4,67	29,97	189,81
	Какао на молоке (3,2%)	180	3,39	3,5	12,89	97,7	180	3,39	3,5	14,88	105,68
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	20	1,52	0,16	9,84	47
Итого за Завтрак		360	12,02	14,15	41,82	344,67	422	15,38	18,54	54,75	449,45
Второй завтрак											
	Яблоко	100	0,4	0,3	10,3	47	100	0,4	0,3	10,3	47
Итого за Второй завтрак		100	0,4	0,3	10,3	47	100	0,4	0,3	10,3	47
Обед											
	Винегрет овощной	30	0,43	1,37	2,21	23,32	60	0,83	2,73	4,28	45,94
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной с говядиной	180	4,53	5,66	6,97	97,52	200	4,69	6,56	7,73	109,44
	Котлета из мяса и печени с маслом сливочным	63	9,14	7,60	7,73	135,87	85	11,5	9,76	9,13	170,54
	Каша гречневая рассыпчатая	110	4,28	3,95	18,74	126,89	130	5,23	4,91	22,9	155,84
	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	20	1,12	0,22	9,88	46,4
Итого за Обед		563	21,21	19	65,58	522,8	695	25,82	24,52	81,94	657,96
Итого за день						1828,94					2308,82

Повар
Калькулятор

Гришина Н.Ю.
Грузинова Н.В