



Утверждаю
И.о. директора МАОУ

«Средняя школа № 31» ПКГО
Сизинцев А.И.

«2» июня 2025 год

МАОУ «Средняя школа № 31» ПКГО (дошкольная ступень)
«3» июня 2025 год

МЕНЮ по столовой

№ ре- ц.	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	Вторник										
Неделя	1-2 день										
Завтрак											
	Поджаривка из зеленого горошка	50	1,55	0,1	3,25	20	50	1,55	0,1	3,25	20
	Омлет натуральный	100	12,39	12,14	2,24	168,44	120	13,32	13,71	2,8	188,75
	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	50	3,8	0,4	24,6	117,5	70	5,32	0,56	34,44	164,5
Итого за Завтрак		380	17,89	12,66	38,29	340,66	420	20,34	14,39	50,68	415,95
Второй завтрак											
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за Второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	47	100	0,4	0,4	9,8	47
Обед											
	Салат из свежих помидоров и огурцов	30	0,29	1,05	1,07	15,2	60	0,57	2,09	2,09	30,23
	Рассольник ленинградский (крупа перловая) с	175	5,08	4,38	11,78	106,78	195	6	5,94	13,51	131,63
	Запеканка картофельная с мясом отварным	170	10,56	14,45	20,75	256,72	200	12,42	17,65	24,24	307,32
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,53	0,04	14,83	62,57	180	0,53	0,04	16,82	70,55
	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		585	18,54	20,19	63,21	511,47	685	22,72	26,21	81,32	656,33
Полдник											
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	50	3,75	4,9	37,2	208,5
	Молоко кипяченое (3,2%)	180	5,22	5,76	8,46	108	200	5,8	6,4	9,4	120
Итого за Полдник		210	7,47	8,7	30,78	233,1	250	9,55	11,3	46,6	328,5
Ужин											
	Поджаривка из свежих огурцов	30	0,21	0,03	0,57	3,3	30	0,21	0,03	0,57	3,3
	Зразы куриные с омлетом и овощами с соусом	70	12,17	9,09	5,68	155,93	100	12,86	14,33	8,36	215,22
	Каша гречневая рассыпчатая	110	4,28	3,95	18,74	126,89	130	5,23	4,91	22,9	155,84
	Чай с шиповником	180	0,2	0,05	9,47	41,2	180	0,2	0,05	11,46	49,18
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5	20	1,52	0,16	9,84	47
Итого за Ужин		400	17,62	13,2	39,38	350,82	460	20,02	19,53	53,13	470,54
Итого за день		1 675	61,92	55,15	181,46	1 483,05	1 915	73,03	71,83	241,53	1 918,32

Повар
Калькулятор

Гришина Н.Ю.
Грузинова Н.В.