

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

непереносимость белка коровьего молока (НБКМ)
МАОУ «Средняя школа № 31» ПКГО (дошкольная ступень)
4 «июня» 2025 год
МЕНЮ по столовой

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
		Б	Ж	У			Б	Ж	У	
1н дЗ	ясли 1-3					сад 3-7				
Завтрак										
Омлет натуральный	30	2,82	5,89	1,12	68,94	50	4,65	7,66	1,55	93,92
Каша жидкая из пшенной крупы на напитке овсяном	150	4,12	4,47	26,63	164,7	200	5,53	5,96	36,02	221,67
Чай ягодный	180	0,15	0,02	8,65	35,8	180	0,15	0,02	10,65	43,78
Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,25	20	1,58	0,2	9,66	47
Второй завтрак										
Банан	100	1,5	0,5	21	96	100	1,5	0,5	21	96
Обед										
Салат из свеклы отварной	30	0,44	2,03	2,55	30,16	60	0,86	3,05	5,02	50,88
Борщ из капусты с картофелем с курицей	175	5	6,37	7,29	106,78	195	5,15	6,39	8,13	110,95
Фрикадельки мясные (свинина, птица) с соусом томатным	70	7,93	8,03	6,42	129,33	100	10,66	10,89	9,61	178,8
Рис припущенный с овощами	110	2,48	2,33	23,3	124,61	130	2,94	3,4	27,61	153,29
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	20	1,58	0,2	9,66	47
Хлеб ржано-пшеничный	10	0,66	0,12	3,96	19,8	20	1,32	0,24	7,93	39,6
Полдник										
Булочка с кунжутом	50	4,42	5,13	27,74	174,64	50	4,42	5,13	27,74	174,64
Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	200	1	0,2	20,2	92
Ужин										
Салат из свежих помидоров и перца сладкого	30	0,45	1,06	1,73	18,79	60	0,89	2,12	3,37	37,16
Котлеты рыбные (горбуша)	70	11,66	7,46	7,34	143,11	80	13,25	8,94	8,3	166,6
Овощи припущенные	120	2,75	5,36	14,88	120,35	150	3,45	5,45	18,62	139,35
Чай с сахаром	180	0,1	0,01	8,02	32,68	180	0,1	0,01	10,01	40,66
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	40	3,16	0,4	19,32	94
Итого за день	1660	50,93	49,63	219,75	1541,94	2015	63,81	60,94	275,28	1920,8

Повар
Калькулятор

Гришина Гришина Н.Ю.
Грузинова Грузинова Н.В.