

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

непереносимость белка коровьего молока (НБКМ)
МАОУ «Средняя школа № 31» ПКГО (дошкольная ступень)

9 «июня» 2025 год
МЕНЮ по столовой

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
		Б	Ж	У			Б	Ж	У	
2н д1	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 пшеничной крупы на напитке овсяном	150	3,99	3,93	27,15	161,32	200	5,35	5,22	36,72	217,12
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										
Груша	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	0,45	1,06	1,73	18,79	60	0,89	2,12	3,37	37,16
Суп крестьянский с рисом с индейки	175	5,18	7,38	8,83	123,31	195	5,37	7,41	10,13	129,54
Жаркое по-домашнему (свинина)	170	13,46	12,09	18,55	240,08	200	16,83	16,98	23,9	320,39
Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	180	0,9	0,18	18,18	82,8
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	20	1,58	0,2	9,66	47
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,93	39,6	30	1,98	0,36	11,9	59,4
Полдник										
Булочка с маком	50	5,06	7	29,39	200,6	50	5,06	7	29,39	200,6
Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	200	1	0,2	20,2	92
Ужин										
Поджаренная из свежих огурцов	30	0,24	0,03	0,75	4,2	30	0,24	0,03	0,75	4,2
Котлеты из курицы с соусом томатным	70	9,91	9,20	6,7	149,55	100	13,33	12,32	9,07	201,22
Каша гречневая рассыпчатая	110	5,04	3,32	22,84	141,18	130	5,8	4,52	26,27	168,65
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	30	2,37	0,3	14,49	70,5
Итого за день	1650	54,37	51,22	206,99	1521,3	1955	67,98	64,93	253,4	1893,94

Повар
Калькулятор

Гришина Н.Ю.
Грузинова Н.В.