

Утверждаю
И.о. директора МАОУ

«Средняя школа № 31» ПКГО

Сизинцев А.И. Сизинцев

4 «июня» 2025 год

непереносимость белка коровьего молока (НБКМ)

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

5 «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	
1н д4	ясли 1-3					сад 3-7				
Завтрак										
Поджаренная из зеленого горошка	50	1,55	0,1	3,25	20	50	1,55	0,1	3,25	20
Омлет с морковью	120	9,82	11,35	6,91	170,13	150	12,28	14,45	8,67	215,21
Чай с сахаром	180	0,1	0,01	8,02	32,68	180	0,1	0,01	10,01	40,66
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	50	3,95	0,5	24,15	117,5
Второй завтрак										
Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	100	0,9	0,2	8,1	43
Обед										
Салат из огурцов, помидоров и зелени	30	0,72	1,06	1,52	19,18	60	1,36	2,11	2,89	37,27
Суп картофельный с рисом с курицей	175	5,06	6,44	11,26	123,52	195	5,24	6,47	12,81	130,74
Гуляш из отварного мяса (свинина)	60	9,33	7,81	1,46	116,29	80	12,32	10,7	1,63	155,8
Картофель отварной	120	2,48	3,49	20,21	122,45	150	3,1	4,62	25,27	155,31
Кисель из кураги	150	0,63	0,04	17,8	74,55	180	0,79	0,05	23,1	96,61
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 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 помидоров	30	0,33	0,06	1,14	7,2	30	0,33	0,06	1,14	7,2
Куриное филе запеченное (бедро) с соусом томатным	70	13,51	8,44	0,96	130,99	100	18,02	11,87	1,92	183
Каша перловая с овощами	110	3,14	3,38	20,92	127,55	130	3,72	3,45	24,72	145,84
Чай ягодный	180	0,15	0,02	8,65	35,8	180	0,15	0,02	10,65	43,78
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	30	2,37	0,3	14,49	70,5
Итого за день	1675	61,30	50,57	202,17	1524,24	1955	75,14	62,55	239,98	1841,62

Повар
Калькулятор

Гришина Н.Ю.

Грузинова Н.В.