

"Согласовано"  
Директор МБОУ СОШ №31  
Золотухина Т.А.



"Утверждаю"  
Директор ООО "Дружба"  
Марьева Т.П.



31.01.2024  
Меню по бесплатному питанию  
учащихся 1-4 классов

прием пищи	раздел	№рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорий	белки	жиры	углеводы
завтрак	гор. блюдо	183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	210	21,06	302,00	13,00	8,30	76,10
	гор. напиток	382	Какао с молоком	200	15,95	139,00	3,80	3,04	24,00
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30	2,40	82,20	3,21	1,14	13,10
	фрукты	338	Фрукты свежие (яблоко)	140	14,12	65,8	0,56	0,56	13,7
		14	Масло сливочное	10	9,09	66,20	0,10	7,25	0,14
		15	Сыр Российский	14	14,10	50,96	3,25	4,13	0,00
	итого				549	76,72	706,16	23,92	24,42

\*Согласно приложения №9 к СанПин 2.3/2.4.3590-20 вес фруктов не менее 100гр

\*Согласно приложения №11 к СанПин 2.3/2.4.3590-20 замена свежих фруктов может производиться в соответствии с таблицей

\*Согласно приложения №7 к СанПин 2.3/2.4.3590-20 напиток (компот, чай, какао, кофейный напиток, сок) может взаимозаменять друг друга

\*Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий под ред. Здобного А.И.

Зав. производством \_\_\_\_\_ (Ильинов А.Н.)

Отв по питанию \_\_\_\_\_ (Потапова А.В.)

"Согласовано"  
Директор МБОУ СОШ №31  
Золотухина Т.А.



"Утверждаю"  
Директор ООО «Дружба»  
Марьева Т.П.



31.01.2024

Меню

учащихся 1-4 классов

прием пищи	раздел	Нерец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорий	белки	жиры	углеводы
завтрак									
обед	закуска	71	Огурец свежий	42	17,96	4,73	0,3	0,04	0,82
	1 блюдо	101	Рассольник Петербургский с пшеничной крупой	250	7,05	134,00	2,2	6,99	15,6
	2блюдо	279	Птица в соусе 70/30	100	51,43	158,00	12,6	11	1,68
	гарнир	305	Рис припущенный	150	13,83	295,00	5,01	7,25	52,3
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	40	2,40	109,6	4,28	1,8	17,4
	хлеб черн.		Хлеб ржано-пшеничный	20	1,75	46,4	1,12	0,22	9,88
	напиток	1010	Напиток яблочный	200	5,66	106	0,12	0,1	33
	итого			802	100,08	853,73	25,63	27,40	130,68
полдник	напиток		Сок фруктовый	200	20,80	96,00	0,00	0,00	24,00
	фрукты	338	Фрукты свежие(мандарин)	100	22,40	38	0,8	0,2	7,5
	итого			245	43,20	334,00	1,80	13,95	50,55

\*Согласно приложения №9 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 вес фруктов не менее 100гр

\*Согласно приложения №11 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 замена свежих фруктов может производиться в соответствии с таблицей

\*Согласно приложения №7 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 напиток (компот,чай,какао,кофейный напиток,сок) может взаимозаменять друг друга

\*Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий под ред.Здобного А.И.

Зав. производством \_\_\_\_\_ (Ильинов А.Н.)

Отв по питанию \_\_\_\_\_ (Поталова А.В.)



Утверждаю  
Директор ООО "Дружба"

Марьева Т.П.



Утверждаю  
Директор МБОУ СШ № 31

Золотухина Т.А.

**Меню на 31.01.2024**  
для учащихся льготных категорий

прием пищи	№ рец.	Наименование блюда	вес блюда	Цена	энергетич еская	Пищевые вещества			
						белки	жиры	углеводы	
завтрак	гор.блюдо	183	Каши жидкая молочная из гречневой крупы	220	30,15	302,00	13,00	8,30	76,10
	гор.напиток	382	Какао с молоком	200	15,95	139,00	3,80	3,04	24,00
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	33	2,40	82,20	3,21	1,40	13,10
	фрукты	338	Фрукты свежие (яблоко)	124	12,50	61,10	0,52	0,52	11,40
<b>Итого за завтрак</b>				<b>577</b>	<b>61,00</b>	<b>584,30</b>	<b>20,53</b>	<b>13,26</b>	<b>124,60</b>

Зав производством \_\_\_\_\_ Ильинов А.Н.

Ответственный по питанию \_\_\_\_\_ Потапова А.В.

"Согласовано"  
 Директор МБОУ СОШ №31  
 Золотухина Т.А.



"Утверждаю"  
 Директор ООО "Дружба"  
 Марьева Т.П.



31.01.2024

Меню  
 учащихся 5-11 классов

прием пищи	раздел	Нор.ец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийн.	белки	жиры	углеводы
завтрак	гор. блюдо	183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	210	21,06	302,00	13,00	8,30	76,10
	гор. напиток	376	Чай с сахаром 200/15	215	2,18	56,50	0,38	0,00	13,70
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30	2,40	82,20	3,21	1,14	13,10
	фрукты	338	Фрукты свежие (яблоко)	140	14,12	65,8	0,56	0,56	13,7
		14	Масло сливочное	10	9,09	66,20	0,10	7,25	0,14
		15	Сыр Российский	10	10,39	36,2	2,3	2	0,00
	итого			549	59,24	608,90	19,55	19,25	116,74
обед	закуска	71	Огурец свежий	33	15,44	3,4	0,2	0,03	0,6
	1 блюдо	101	Рассольник Петербургский с пшеничной крупой	250	7,05	134,00	2,2	6,99	15,6
	2блюдо	279	Птица в соусе 70/30	100	51,43	158,00	12,6	11	1,68
	гарнир	305	Рис припущенный	150	13,83	295,00	5,01	7,25	52,3
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	40	2,40	82,20	3,21	1,14	13,10
	хлеб черн.		Хлеб ржано-пшеничный	20	1,75	46,4	1,12	0,22	9,88
	напиток	1010	Напиток яблочный	200	5,66	106	0,12	0,1	33
	итого			793	97,56	825,00	24,46	26,73	126,16
полдник	напиток		Сок фруктовый	200	20,80	96,00	0,00	0,00	24,00
	фрукты	338	Фрукты свежие(мандарин)	100	22,40	38	0,8	0,2	7,5
	итого			245	43,20	334,00	1,80	13,95	50,55
	всего за день			1585	200,00	1767,90	45,81	59,93	293,45

Зав. производством \_\_\_\_\_ (Ильинов А.Н.)

Отв по питанию \_\_\_\_\_ (Потапова А.В.)

Утверждаю  
Директор ООО "Дружба"

  
Марьева Т.П.

Утверждаю  
Директор МБОУ СОШ № 31

  
Золотухина Т.А.

**Меню на 31.01.2024**  
для детей СВО

прием пищи	№ рец	Наименование блюда	вес блюда	цена	энергети ческая	Пищевые вещества		
						белки	жиры	углеводы
завтрак	гор. блюдо	183 Каша жидкая молочная из гречневой крупы	220	30,15	302,00	13	8,30	76,10
	гор. напиток	382 Какао с молоком	200	15,95	139,00	3,8	3,04	24,00
	хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,40	82,20	3,20	1,40	13,10
	фрукты	338 Фрукты свежие (яблоко)	140	14,12	65,8	0,56	0,56	13,7
		15 Сыр "Российский" (порциями)	16	16,95	57,92	3,68	4,64	0,00
	14 Масло сливочное	10	9,09	66,2	0,1	7,25	0,14	
итого за завтрак			616	88,66	713,12	24,34	25,19	127,04

\*Согласно приложения №9 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 вес фруктов не менее 100гр

\*Согласно приложения №11 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 замена свежих фруктов может производиться в соответствии с таблицей

\*Согласно приложения №7 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 напиток (компот, чай, какао, кофейный напиток, сок) может взаимозаменять друг друга

Зав производством  Ильин А.Н.

Ответственный по питанию  Потанова А.В.