



Учреждение:  
Ген. директор МБОУ «СШ №31»

Составлено в соответствии с «Специальной программой питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях»  
Директор МБОУ «СШ №31»  
С.В. Бочарова



ЦЕНЬ-ПОНЕДЕЛЬНИК  
НЕДЕЛЯ-ВТОРАЯ  
СЕЗОН: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ  
ВОЗРАСТ: НАЧАЛЬНЫЕ: 12 лет и старше  
2 НЕДЕЛЯ

Наименование продукта	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>						
Каши молочная рисовая с маслом	180	5,41	6,24	39,28	235	Таб.4
Чай с сахаром	180	0,18	0,02	13,54	55	685
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,38	47	акт
<b>Итого</b>		<b>7,11</b>	<b>6,44</b>	<b>63,2</b>	<b>337</b>	
<b>Обед</b>						
Суп картофельный с горохом	250	5,95	4,19	19,56	140	139
Будничка из птицы с соусом	50	7,4	4,99	4,85	93	акт
Каши молочная рассыпчатая	150	4,54	4,33	32,48	188	Таб.4
Чай с сахаром и лимоном	180	0,23	0,02	13,72	57	686
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
Хлеб ржаной	20	1,5	0,5	9,8	50	
<b>Итого</b>		<b>21,9</b>	<b>14,3</b>	<b>95,98</b>	<b>599</b>	
<b>Полдник</b>						
Блины с мясом	180	3,48	2,79	22,65	131	693
Будничка домашняя с мясом	60	3,13	3,12	33,5	182	769
<b>Итого</b>		<b>6,61</b>	<b>5,91</b>	<b>55,95</b>	<b>313</b>	
<b>Всего</b>		<b>35,62</b>	<b>26,65</b>	<b>215,13</b>	<b>1249</b>	

ЦЕНЬ-ВТОРНИК  
НЕДЕЛЯ-ВТОРАЯ  
СЕЗОН: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ  
ВОЗРАСТ: НАЧАЛЬНЫЕ: 12 лет и старше

Наименование продукта	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>						
Каши молочная овсяная «Геркулес» с маслом	180	7,52	7,96	29,01	221	174
Чай с сахаром	180	0,18	0,02	13,54	55	685
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,38	47	акт
<b>Итого</b>		<b>9,22</b>	<b>8,16</b>	<b>52,93</b>	<b>323</b>	
<b>Обед</b>						
Борщ свекольный со сметаной	250	3,88	3,75	16,75	118	111
Тфелец (чай) с соусом	50	5,16	6,18	5,73	100	461
Каши гречневая вязкая	150	4,63	1,67	20,84	147	510
Напиток из ягод	180	0,06	0,02	22	90	акт
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
Хлеб ржаной- пшеничный	20	1,5	0,5	9,8	50	акт
<b>Итого</b>		<b>17,51</b>	<b>12,37</b>	<b>90,69</b>	<b>576</b>	
<b>Полдник</b>						
Чай с сахаром	180	0,18	0,02	13,54	55	685
Оладьи с соусом	70	4,24	2,81	34,2	175	акт
<b>Итого</b>		<b>4,42</b>	<b>2,83</b>	<b>47,74</b>	<b>230</b>	
<b>Всего</b>		<b>31,15</b>	<b>23,36</b>	<b>191,36</b>	<b>1129</b>	

ЦЕНЬ-СРЕДА  
НЕДЕЛЯ-ВТОРАЯ  
СЕЗОН: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ  
ВОЗРАСТ: НАЧАЛЬНЫЕ: 12 лет и старше

Наименование продукта	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>						
Каши молочная пшеница с маслом	180	9,6	4,55	49,33	277	Таб.4
Чай с сахаром	180	0,18	0,02	13,54	55	685
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,38	47	акт
<b>Итого</b>		<b>11,3</b>	<b>4,75</b>	<b>73,25</b>	<b>379</b>	
<b>Обед</b>						
Суп лапша домашняя	250	2,94	4,89	17,75	129	148
Будничка рыбная с соусом	50	5,48	7,74	5,17	79	234
Пюре картофельное	150	3,26	4,88	22,05	146	520
Напиток фруктовый	180	0,2	0,04	25,73	105	акт
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
Хлеб ржаной- пшеничный	20	1,5	0,5	9,8	50	акт
<b>Итого</b>		<b>15,66</b>	<b>18,32</b>	<b>96,07</b>	<b>580</b>	
<b>Полдник</b>						
Чай с сахаром	180	0,18	0,02	13,54	55	685
Круассаны с лимонной	75	4,5	2,1	37,5	352	
<b>Итого</b>		<b>4,68</b>	<b>2,102</b>	<b>51,04</b>	<b>407</b>	
<b>Всего</b>		<b>31,64</b>	<b>44,09</b>	<b>220,26</b>	<b>1366</b>	

ЦЕНЬ-ЧЕТВЕРГ  
НЕДЕЛЯ-ВТОРАЯ  
СЕЗОН: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ  
ВОЗРАСТ: НАЧАЛЬНЫЕ: 12 лет и старше

Наименование продукта	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>						
Суп овощной с лапшой домашней	180	4,05	3,59	14,42	135	160
Чай с сахаром	180	0,18	0,02	13,54	55	685
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,38	47	акт
<b>Итого</b>		<b>5,75</b>	<b>3,79</b>	<b>38,34</b>	<b>237</b>	
<b>Обед</b>						
Шницель свиной капустный с картофелем и сметаной	250	2,18	4,93	20,25	95	124
Фрикадельки из птицы с соусом	50	4,86	2,95	4,05	62	акт
Гриль картофельный	150	3,72	4,33	38,92	209	512
Напиток из ягод	180	0,06	0,02	22	90	акт
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
Хлеб ржаной- пшеничный	20	1,5	0,5	9,8	50	акт
<b>Итого</b>		<b>14,6</b>	<b>13,0</b>	<b>110,59</b>	<b>577</b>	
<b>Полдник</b>						
Чай с сахаром	180	1,49	1,14	15,7	80	378
Каша на сметане	60	3,72	7,36	50,45	242	УОП
<b>Итого</b>		<b>5,21</b>	<b>8,7</b>	<b>66,15</b>	<b>322</b>	
<b>Всего</b>		<b>25,56</b>	<b>25,49</b>	<b>215,08</b>	<b>1136</b>	

НЕДЕЛЯВТОРАЯ  
СЕЗОНЕ ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ  
в возрасте 12 лет и старше

Наименование продукта	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ реп.
		Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>						
Каша молочная пшеница с маслом	200	7,5	6,33	40,43	249	Таб-4
Чай с сахаром	180	0,18	0,02	13,54	55	685
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,38	47	акт
<b>Итого</b>		<b>9,20</b>	<b>6,53</b>	<b>64,35</b>	<b>351</b>	
<b>Обед</b>						
Суп картофельный с фасолью	250	5,95	4,19	19,56	140	139
Голубцы капустные с соусом	70	4,56	3,95	4,82	78	485
Пюре картофельное	150	3,26	4,88	22,05	146	520
Чай с сахаром и лимонном	180	0,23	0,02	12,73	54	686
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,5	0,5	9,8	50	акт
<b>Итого</b>		<b>17,78</b>	<b>13,79</b>	<b>84,53</b>	<b>539</b>	
<b>Ужин</b>						
Компот из свежих яблок	180	0,15		24,84	95	631
Варушка с творогом	60	8,51	3,18	25,89	167	410
<b>Итого</b>		<b>8,66</b>	<b>3,18</b>	<b>50,73</b>	<b>262</b>	
<b>Всего</b>		<b>35,64</b>	<b>23,5</b>	<b>199,61</b>	<b>1152</b>	

НЕДЕЛЯСУББОТА  
НЕДЕЛЯВТОРАЯ  
СЕЗОНЕ ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ  
в возрасте 12 лет и старше

Наименование продукта	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ реп.
		Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>						
Каша молочная рисовая с маслом	180	5,41	6,24	39,28	235	Таб-4
Чай с сахаром	180	0,18	0,02	13,54	55	685
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,38	47	акт
<b>Итого</b>		<b>7,11</b>	<b>6,44</b>	<b>63,2</b>	<b>337</b>	
<b>Обед</b>						
Рассольник вегетарианский со сметаной	250	2,29	4,64	17,64	130	132
Запеканка творожная с соусом	50	7,75	5,64	4,96	83	акт
Макаронные изделия отварные	150	5,82	4,49	37,08	213	516
Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,05	26,81	111	акт
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,5	0,5	9,8	50	акт
<b>Итого</b>		<b>20,26</b>	<b>15,59</b>	<b>111,86</b>	<b>658</b>	
<b>Ужин</b>						
Чай с сахаром и лимонном	180	0,23	0,02	12,72	57	686
Булгуровый суп	40	4,75	3,12	15,57	106	3
<b>Итого</b>		<b>4,96</b>	<b>3,14</b>	<b>29,29</b>	<b>163</b>	
<b>Всего</b>		<b>32,33</b>	<b>25,17</b>	<b>204,35</b>	<b>1158</b>	

Среднее значение за период 31,99 28,04 207,65 1198

• - Согласно СанПиН 2.3.2.4.3590-20 п.8.1.4, п.8.1.5 возможные изменения в меню