Школьная столовая № 31 п. Восток
Десятидневное цикличное меню
Сезон: осень - зима
Возрастная категория: 7 - 16 лет

Утверждаю: Директор МКОУ " СОШ № 31 "
п. Восток
Мазур З.И.
сентябрь 2023 г.

№ рец	Пиём пищи, наименование блюда	масса порции. Г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B1,мг	C1,мг	A,мг	E, мг	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	3 день													
	Дети с ОВЗ и дети-инвалиды: с7-11 лет													
	Завтрак													
400	вареники с картофелем	200	4,8	8,4	30,8	**220,8**	0,21	33,4	54	0,3	68,5	45	139	1,6
	или рис с/с. Нагетсы куриные	340	9,7	16,1	1,6	189,7	0	0,1	173	1,3	131,7	11,8	160,8	1,4
5033	хлеб ржано-пшеничный	60	3,8	0,4	24,6	**117,5**	0,06	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55
	кисель	200	0,4	0	28	**116**	0	2,2	0	0,6	14	8	24	0,8
943	**или** чай с сахаром	200	0,04	0	15,05	61,83	0	0	0	0	0,45	0	0	0,05
	яблоко	100	1,08	3,04	1,04	**26,8**	0,06	7	0	0,7	6,9	3,5	6	0,21
	всего:	560	10,08	11,84	84,44	481,1	0,33	42,7	227	3,45	231,55	100,8	336,8	4,61
	Обед													
413	макароны с соусом	200	7,5	11	43	**136,06**	0,2	1,35	77	1,1	14,5	12	55	1,1
855/783	**или** рис с соусом	200	6,5	9	32	309	0,23	1,4	48	0,5	12,1	102	154	3,5
5033	хлеб ржано-пшеничный	60	1,58	0,2	24,6	**117,5**	0,06	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55
943	чай с сахаром	200	0,04	0	15,05	**61,83**	0	0	0	0	0,45	0	0	0,05
5015	**или** напиток из свеж ягод	200	0,4	0	28	116	0	2,2	0	0,6	14	8	24	0,8
621	оладьи из печени	80	17,4	11,6	7,1	162,31	6,36	26	5,84	0	20,4	16,25	241,2	5,1
619	**или** рыба припущен с овощами	90	8,87	9,73	11,71	**171**	0,06	0,9	39	0,5	43,9	21,6	106	2,5
	молоко	200	2,9	2,5	4,8	**54**	1,3	0,7	1,1	0	12	4	3,5	0,6
	всего обед:	740	29,42	25,3	94,55	540,39	7,92	28,05	83,94	1,65	57,35	64,75	306,7	7,4
	всего :	1300	39,5	37,14	178,99	1021,49	8,25	70,75	310,94	5,1	288,9	165,55	643,5	12,01
	Бесплатное питание 1-4 классы: с7-11 лет													
400	вареники с картофелем	200	4,8	8,4	30,8	**220,8**	0,21	33,4	54	0,3	68,5	45	139	1,6
	или рис с/с. Нагетсы куриные	340	9,7	16,1	1,6	189,7	0	0,1	173	1,3	131,7	11,8	160,8	1,4
5033	хлеб ржано-пшеничный	80	3,8	0,4	24,6	**117,5**	0,06	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55
	кисель	200	0,4	0	28	**116**	0	2,2	0	0,6	14	8	24	0,8
943	**или** чай с сахаром	200	0,04	0	15,05	61,83	0	0	0	0	0,45	0	0	0,05
	молоко	200	2,9	2,5	4,8	**54**	1,3	0,7	1,1	0	12	4	3,5	0,6
	всего :	680	11,9	11,3	88,2	508,3	1,57	36,3	55,1	1,45	104,5	89,5	173,5	3,55
	Бесплатное питание детей 5-11 классов из многодетных семей и семей имеющих среднедушевой доход ниже прожиточного минимума, детей-сирот: с 11 лет													
413	макароны с соусом	200	7,5	11	43	136,06	0,2	1,35	77	1,1	14,5	12	55	1,1
855/783	**или** рис с соусом	200	6,5	9	32	**309**	0,23	1,4	48	0,5	12,1	102	154	3,5
5033	хлеб ржано-пшеничный	80	3,8	0,4	24,6	**117,5**	0,06	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55
943	чай с сахаром	200	0,04	0	15,05	**61,83**	0	0	0	0	0,45	0	0	0,05
5015	**или** напиток из свеж ягод	200	0,4	0	28	116	0	2,2	0	0,6	14	8	24	0,8
621	оладьи из печени	100	17,4	11,6	7,1	162,31	6,36	26	5,84	0	20,4	16,25	241,2	5,1
619	**или** рыба припущен с овощами	100	8,87	9,73	11,71	**171**	0,06	0,9	39	0,5	43,9	21,6	106	2,5
212	рассольник с курицей	250	8,64	8,4	14,34	**167,25**	0,1	9,1	15	1,2	45,3	47,35	176,5	1,26
	всего за обед :	830	37,38	31,4	104,09	826,58	6,72	36,45	97,84	2,85	90,65	108,1	479,7	8,06
	Дополнительные обеды 5-11 классы:													
413	макароны с соусом	200	7,5	11	43	136,06	0,2	1,35	77	1,1	14,5	12	55	1,1
855/783	**или** рис с соусом	200	6,5	9	32	**309**	0,23	1,4	48	0,5	12,1	102	154	3,5
5033	хлеб ржано-пшеничный	80	3,8	0,4	24,6	**117,5**	0,06	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55
943	чай с сахаром	200	0,04	0	15,05	61,83	0	0	0	0	0,45	0	0	0,05
5015	**или** напиток из свеж ягод	200	0,4	0	28	**116**	0	2,2	0	0,6	14	8	24	0,8
621	оладьи из печени	100	17,4	11,6	7,1	162,31	6,36	26	5,84	0	20,4	16,25	241,2	5,1
619	**или** рыба припущен с овощами	100	8,87	9,73	11,71	**171**	0,06	0,9	39	0,5	43,9	21,6	106	2,5
	всего обед:	580	19,57	19,13	96,31	713,5	0,35	4,5	87	2,15	80	164,1	291	7,35
	Дополнительные блюда													
212	рассольник с курицей	300	8,16	10,12	16,9	175,23	0,1	9,23	38,2	0,4	23	87,5	20,1	1,2
88	салат Мимоза с сайрой	110	1,2	3,08	6,9	60	0,02	7,8	0	1,4	29	34	17,2	1,1
	солянка из свежей капусты	200	1,4	2,5	4,7	44,9	0,08	89	187	0,78	47	21	66	0,73
64	шоко-торт	100	23,25	15,03	28,58	347,16	0,5	1,35	108,95	0,46	295,69	0,6	39,86	0,87
1051	печенье круассаны	100	5,9	6,1	34,62	218,39	0,09	0,65	37,7	1,3	72,48	92,54	15,27	0,74
212	суп гречневый с тушёнкой	280	8,64	8,4	14,34	167,25	0,1	9,1	15	1,2	45,3	47,35	176,5	1,26

Заведующая производством Э.П. Плеханова

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ПОДЛИННОСТЬ ДОКУМЕНТА ПОДТВЕРЖДЕНА.
ПРОВЕРЕНО В ПРОГРАММЕ КРИПТОАРМ.

Подпись

Общий статус подписи	Подпись верна
Владелец	Мазур Зинаида Ивановна, Мазур, Зинаида Ивановна, adm.uo.akmr@yandex.ru, 251701152339, 14655974809, МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №31" П.ВОСТОК КРАСНОАРМЕЙСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ПРИМОРСКОГО КРАЯ, Директор, п.Восток, Приморский край, RU
Издатель	Казначейство России, Казначейство России, RU, г. Москва, Большой Златоустинский переулок, д. 6, строение 1, 1047797019830, 7710568760, 77 Москва, uc_fk@roskazna.ru
Серийный номер	00BAEEC4B1D9ABF16AEAD5A8DECB4840DB
Сертификат действителен с	22.08.2023 17:02:00 UTC+10
Сертификат действителен до	14.11.2024 17:02:00 UTC+10
Дата и время создания ЭП	14.09.2023 11:55:02 UTC+10