

И.о. директора МБОУ «Основная школа № 31

Самохина А.И.

20.12.2023



МЕНЮ
на 21.12.2023 года

(соответствует 1-му дню 4-й недели утвержденного примерного меню для воспитанников образовательных учреждений Петропавловск-Камчатского городского округа (дошкольная ступень))

(возрастная группа: 3-7 лет; сезон ограниченный: с 01 сентября по 01 марта)

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса порции (г)	Энергетическая ценность (ккал)
Каша вязкая молочная (из пшена и крупы гречневой) с яблоками	200	305,80
Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	10	70,90
Чай зеленый с молоком с сахаром	180	64,20
Хлеб пшеничный	30	59,63

2-ой ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса порции (г)	Энергетическая ценность (ккал)
Сок фруктовый	100	42,00

ОБЕД

Наименование блюда	Масса порции (г)	Энергетическая ценность (ккал)
Салат зеленый с помидорами и сладким перцем с растительным маслом	60	48,60
Борщ сибирский	200	164,40
Филе минтая, запеченное в молочном соусе	70	118,50
Пюре картофельное	120	120,30
Кисель из ягод (черная смородина)	180	81,72
Хлеб ржано-пшеничный	58	59,63

ПОЛДНИК

Наименование блюда	Масса порции (г)	Энергетическая ценность (ккал)
Булочка «Янтарная»	70	206,00
Ряженка	200	119,20

УЖИН

Наименование блюда	Масса порции (г)	Энергетическая ценность (ккал)
Салат из кукурузы	60	129,00
Пудинг из говядины	70	131,00
Пюре морковное	110	85,40
Чай с сахаром	180	64,00
Хлеб пшеничный	34	59,63

И.о. директора МБОУ «Основная школа № 32»

Самохина А.В.

20.12.2023 г.



МЕНЮ
для ребенка с аллергией
на 21.12.2023 года

(соответствует 1-му дню 4-й недели утвержденного примерного меню для воспитанников образовательных учреждений Петропавловск-Камчатского городского округа (дошкольная ступень))
(возрастная группа: 3-7 лет; сезон ограниченный: с 01 сентября по 01 марта)

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса порции (г)	Энергетическая ценность (ккал)
Каша вязкая немолочная (из пшена и крупы гречневой) с яблоками	200	305,80
Чай зеленый с молоком с сахаром	180	64,20
Хлеб пшеничный	30	59,63

2-ой ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса порции (г)	Энергетическая ценность (ккал)
Сок фруктовый	100	42,00

ОБЕД

Наименование блюда	Масса порции (г)	Энергетическая ценность (ккал)
Салат зеленый с помидорами и сладким перцем с растительным маслом	60	48,60
Борщ сибирский	200	164,40
Филе минтая, запеченное	70	118,50
Пюре картофельное	120	120,30
Кисель из ягод (черная смородина)	180	81,72
Хлеб ржано-пшеничный	58	59,63

ПОЛДНИК

Наименование блюда	Масса порции (г)	Энергетическая ценность (ккал)
Булочка «Янтарная»	70	206,00
Молоко	200	119,20

УЖИН

Наименование блюда	Масса порции (г)	Энергетическая ценность (ккал)
Салат из кукурузы	60	129,00
Пудинг из говядины	70	131,00
Пюре морковное	110	85,40
Чай с сахаром	180	64,00
Хлеб пшеничный	34	59,63