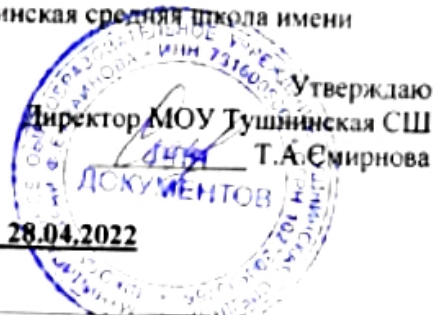


Муниципальное общеобразовательное учреждение Тушинская средняя школа имени
Ф.Е.Крайнова



Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд на 28.04.2022

Неделя: 2 Четверг 7-11 лет

№ реп.	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
28,01	Фрукт порционно/ Яблоко	120-150	0,40	0,40	10,0	42,70
279,35	Тефтели "Детские" тушеные в овощном соусе	90	12,51	17,31	6,05	229,59
318	Овощи тушеные в молочном соусе	100	2,06	1,88	8,83	60,60
407,00	Сок фруктовый	200	0,2	0,26	22,20	86,39
0,09	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,2
Итого за Завтрак			19,7	20,3	76,6	552,5
10,11	Салат из свежих овощей "Ассорти" заправленный растительным маслом	60	0,6	3,1	2,2	38,6
7* ЗП	Салат «Витаминный»	60	1,9	2,50	7,80	61,00
99,54	Суп овощной "Летний" на бульоне	200	4,98	7,69	9,46	124,6
436,98	Картофель, тушеный с мясными изделиями	230	11,74	13,60	31,79	304,60
519,01	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,06	0,02	20,73	78,2
5,10	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,85	0,36	23,9	126,7
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			19,2	24,8	88,1	672,6

Неделя: 2 Четверг 12-18 лет

№ реп.	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
28,01	Фрукт порционно/ Яблоко	120-150	0,40	0,40	10,0	42,70
279,36	Тефтели "Детские" тушеные в овощном соусе	100	13,90	19,23	6,72	255,10
318	Овощи тушеные в молочном соусе	100	2,06	1,88	8,83	60,60
407,00	Сок фруктовый	200	0,2	0,26	22,20	86,39
5,10	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	177,60
Итого за Завтрак			22,6	22,4	87,1	622,4
10,01	Салат из свежих овощей "Ассорти" заправленный растительным маслом	100	1,0	5,2	3,6	64,3
7* ЗП	Салат «Витаминный»	100	3,2	4,2	13,0	85,0
99,21	Суп овощной "Летний" на бульоне	250	6,22	9,60	11,82	155,75
436,99	Картофель, тушеный с мясными изделиями	250	13,76	14,78	34,55	331,08
519,01	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,06	0,02	20,73	78,2
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,84	0,33	23,9	126,7
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,3	117,5
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			26,7	30,3	118,9	873,5

Повар *Т.Е.Корнилина*

Завхоз *Е.С.Смоленская*