

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

Утверждаю
Директора МОУ Тушинская СШ
Т.А.Смирнова



Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд на 26.04.2022

Неделя: 2 Вторник 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
3,03	Гастрономия / Сыр порционно	15	2,32	2,95	0,00	36,40
2,47	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	200	7,43	8,65	46,9	258,00
693	Какао молоком	200	4,7	5,15	22,58	151
0,09	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,2
Итого за Завтрак			21,52	19,71	92,58	691,14
0,09	Салат "Фасолька" заправленный растительным маслом	60	1,67	2,35	9,75	64,39
124,47	Суп овощной на бульоне с гренками пшеничными	200/50	5,8	5,6	33,6	205,3
273,07	Котлеты рыбные паровые запеченные в сметанолуковом соусе	90	11,93	9,5	20,22	200,86
520,08	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,25	9,25	22,02	138,76
349,10	Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный	200	0,22	0	19,44	76,75
5,10	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,85	0,36	23,94	126,7
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			28,61	43,72	119,2	874,28
Итого за Обед (замена)			29,5	43,0	126,7	907,7

Неделя: 1 Вторник 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
3,03	Гастрономия / Сыр порционно	20	4,64	5,90	0,00	72,80
2,47	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	250	7,43	8,65	46,9	258,00
693	Какао молоком	200	4,7	5,15	22,58	151
0,09	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	177,60
Итого за Завтрак			26,49	27,47	102,74	728,86
*0,09 ЗП	Салат «Фасолька» заправленный растительным маслом	100	2,78	3,91	16,25	107,30
124,47	Суп овощной на бульоне с гренками пшеничными	250	5,8	5,6	33,6	205,3
273,07	Котлеты рыбные паровые запеченные в сметанолуковом соусе	100	11,93	9,5	20,22	200,86
520,08	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	3,90	11,10	26,42	164,11
349,10	Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный	200	0,22	0,00	19,44	76,75
5,10	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,84	0,33	23,90	126,70
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,30	117,50
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			25,15	29,74	122,58	770,03
Итого за Обед (замена)			26,65	28,59	135,07	825,72

Повар *К* Т.Е.Корнилина

Завхоз *Смирнова* Е.С.Смоленская