

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

Стефанюк  
Директор МОУ Тушинская СШ  
для Т.А.Смоленская  
ДОКУМЕНТОВ

**Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд на 27.04.2022**

**Неделя: 2 Среда 7-11 лет**

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
3,01	Гастрономия / Сыр порционно	10	2,32	2,95	0,00	36,40
786,04	Мучное кулинарное изделие / Булочка творожная	60	6,69	5,77	29	194,89
2,35	Каша молочная манная с маслом сливочным	200	7,12	11,68	31,06	257,63
351,01	Кисель фруктовый	200	0,03	0,02	18,62	73,23
0,09	Хлеб пшеничный	60	5	0,5	29,5	133,2
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>20,72</b>	<b>20,90</b>	<b>107</b>	<b>695,35</b>
50,08	Салат из свеклы с сыром заправленный маслом растительным	60	1,99	4,53	4,95	68,27
124,26	Щи из свежей капусты на бульоне со сметаной	200	1,4	3,96	6,3	71,8
288,38	Птица, порционная запеченная	90	13,89	12,37	1,38	168,97
330,01	Гороховое пюре с маслом сливочным	150	17,26	2,85	38,12	250,46
375,01	Чай черный с лимоном	200	0,24	0,06	15,22	58,58
5,10	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,85	0,36	23,9	126,7
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>			<b>36,6</b>	<b>24,1</b>	<b>89,9</b>	<b>744,8</b>

**Неделя: 2 Среда 12-18 лет**

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
3,01	Гастрономия / Сыр порционно	10	2,32	2,95	0	36,4
786,04	Мучное кулинарное изделие/ Булочка творожная	60	6,69	5,77	29	194,89
181,11	Каша молочная манная с маслом сливочным	250	8,9	14,6	38,8	322,03
351,01	Кисель фруктовый	200	0,03	0,02	18,62	73,23
5,10	Хлеб пшеничный	60	6,08	0,64	39,36	177,6
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>32,69</b>	<b>31,46</b>	<b>118,87</b>	<b>880,92</b>
50	Салат из свеклы с сыром заправленный маслом растительным	100	1,81	7,55	8,25	113,78
124,26	Щи из свежей капусты на бульоне со сметаной	250	1,76	4,95	7,90	89,70
289,39	Птица, порционная запеченная	100	15,43	13,74	1,53	187,74
250,02	Гороховое пюре с маслом сливочным	180	20,71	3,43	45,74	300,55
375,01	Чай черный с лимоном	200	0,24	0,06	15,22	58,58
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,85	0,36	23,9	126,7
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,3	117,5
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>			<b>45,6</b>	<b>30,5</b>	<b>126,8</b>	<b>994,5</b>

Повар *К* Т.Е.Корнилина

Завхоз *С* Е.С.Смоленская