

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

Утверждаю  
Директор МОУ Тушинская СШ  
Т.А.Смирнова



**Меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд на 03.05.2022**

**Неделя: 1 Среда 7-11 лет**

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
28,01	Фрукт порционно / Яблоко 1шт	120-150	0,4	0,4	10,0	42,70
223,23	Запеканка творожная с соусом молочным (сладким)	170	19,3	30,65	61,40	431,00
375,01	Чай черный с лимоном	200	0,24	0,06	15,22	58,60
0,09	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,20
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>24,50</b>	<b>31,6</b>	<b>116,20</b>	<b>665,50</b>
38,26	Салат из свежих помидор и огурцов с луком заправленный растительным маслом	100	0,60	3,14	2,90	28,09
7* 3П	Салат «Витаминный» (капуста консервированная, кукуруза) заправленный растительным маслом	60	1,90	2,50	7,80	61,00
1184,02	Борщ со свежей капустой и картофелем	200	1,37	2,12	8,76	59,65
291,33	Плов с птицей	230	16,15	17,02	48,46	407,63
407	Сок фруктовый	200	0,2	0,3	22,2	86,4
5,10	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,85	0,36	23,94	126,70
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>			<b>19,91</b>	<b>21,81</b>	<b>105,10</b>	<b>708,46</b>
<b>Итого за Обед (замена)</b>			<b>21,50</b>	<b>22,30</b>	<b>111,20</b>	<b>741,40</b>

**Неделя: 1 Среда 12-18 лет**

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
28,01	Фрукт порционно / Яблоко 1шт	120-150	0,4	0,4	10,0	42,70
223,23	Запеканка творожная с соусом молочным (сладким)	230	25,61	36	80,70	507,50
375,01	Чай черный с лимоном	200	0,24	0,06	15,22	58,60
5,10	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	177,60
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>32,33</b>	<b>37,10</b>	<b>145,28</b>	<b>786,38</b>
38,26	Салат из свежих помидор и огурцов с луком заправленный растительным маслом	100	0,60	3,14	2,90	28,09
7* 3П	Салат «Витаминный» (капуста консервированная, кукуруза) заправленный растительным маслом	100	3,16	4,16	13,00	85,00
1184,02	Борщ со свежей капустой и картофелем	250	2,34	2,65	10,95	74,56
291,33	Плов с птицей	250	25,79	33,48	56,70	617,05
407	Сок фруктовый	200	0,2	0,3	22,2	86,4
5,10	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,85	0,36	23,94	126,70
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,3	117,50
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>			<b>34,57</b>	<b>40,26</b>	<b>140,90</b>	<b>1070,36</b>
<b>Итого за Обед (замена)</b>			<b>37,13</b>	<b>41,28</b>	<b>151,00</b>	<b>1107,20</b>

Повар *М* Т.Е.Корнилина

Завхоз *С* Е.С.Смоленская