

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



Утверждаю
Директор МОУ Тушинская СШ
Т.А.Смирнова

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд на 29.04.2022

Неделя: 2 Пятница 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
28,02	Фрукт порционно / Апельсин	100-120	0,90	0,2	8,10	40,00
340,19	Омлет натуральный с маслом сливочным	150	11,38	8,30	2,89	140,3
430	Чай черный с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	58
0,09	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,2
Итого за Завтрак			17,0	9,03	55,52	371,03
72,22	Винегрет овощной заправленный растительным маслом	60	0,95	3,10	5,17	52,68
140,10	Суп картофельный с клецками на бульоне	200	5,1	4,16	19,1	156,30
267,89	Котлета куриная запеченная с овощами	90	16,55	16,03	40,92	341,39
1,39	Капуста тушеная белокочанная	150	4,14	6,22	12,10	100,90
407	Сок фруктовый	200	0	0,3	22,2	86,4
5,10	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,85	0,36	23,9	126,7
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			28,79	30,13	123,43	864,36

Неделя: 2 Пятница 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
28,02	Фрукт порционно / Апельсин	100-120	0,90	0,20	8,10	40,0
340,20	Омлет натуральный с маслом сливочным	200	15,5	11,1	3,9	187,1
430	Чай черный с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	58
5,10	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	177,60
Итого за Завтрак			22,7	12	66	462,2
72,26	Винегрет овощной заправленный растительным маслом	100	1,58	5,17	8,61	87,80
155,35	Суп картофельный с клецками на бульоне	250	6,30	5,20	23,87	170,4
267,90	Котлета куриная запеченная с овощами	100	18,38	17,81	45,46	379,32
1,39	Капуста тушеная белокочанная	180	4,96	7,46	14,5	121,00
407	Сок фруктовый	200	0	0,3	22,2	86,4
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,85	0,36	23,9	126,7
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	117,5
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			37,1	36,6	162,8	1089,1

Повар *М. Е. Корнилина* Т.Е.Корнилина

Завхоз *Е. С. Смоленская* Е.С.Смоленская