

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 03.04.2025**

**Неделя: 2 Четверг 7-11 лет**

| № рец.  | Прием пищи, наименование блюда             | Масса порции | Пищевые вещества (г) |             |              | Энергетическая ценность (ккал) |
|---------|--|--------------|----------------------|-------------|--------------|--------------------------------|
|         |  |              | Б                    | Ж           | У            |                                |
| 54-32з  | Морковь в нарезке                          | 50           | 0,7                  | 0,1         | 3,5          | 16,9                           |
| 54-1г   | Макароны отварные                          | 150          | 5,3                  | 4,9         | 32,8         | 196,8                          |
| 279-У   | Тефтели "Детские" с овощами тушёными*      | 60           | 9,4                  | 12,4        | 13,1         | 201,5                          |
| 54-19гн | Чай фруктовый с вишней, малиной и яблоками | 200          | 0,3                  | 0,1         | 1,6          | 8,6                            |
| Пром.   | Хлеб пшеничный                             | 40           | 3                    | 0,3         | 19,7         | 93,8                           |
|         | <b>Итого за Завтрак</b>                    | <b>500</b>   | <b>18,7</b>          | <b>17,8</b> | <b>70,7</b>  | <b>517,6</b>                   |
| 302     | Каша гречневая рассыпчатая                 | 150          | 7,1                  | 3,7         | 31,2         | 186,3                          |
| 103     | Суп картофельный с макаронными изделиями   | 200          | 5,4                  | 5,5         | 15,5         | 133,3                          |
| 54-6о   | Яйцо вареное                               | 20           | 2,4                  | 2           | 0,1          | 28,3                           |
| 280-У   | Фрикадельки "Детские"*                     | 90           | 10,1                 | 13,2        | 14,2         | 215,7                          |
| 519,01  | Компот из фруктовой ягодной смеси          | 200          | 0,5                  | 0,1         | 25,3         | 104,4                          |
| Пром.   | Хлеб ржано-пшеничный                       | 50           | 3,3                  | 0,6         | 19,8         | 97,8                           |
|         | <b>Итого за Обед</b>                       | <b>710</b>   | <b>28,8</b>          | <b>25,1</b> | <b>106,1</b> | <b>765,8</b>                   |

**Неделя: 2 Четверг 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                              |
| 54-32з | Морковь в нарезке                        | 60           | 0,8                  | 0,1         | 4,1          | 20,2                           |
| 54-1г  | Макароны отварные                        | 150          | 5,3                  | 4,9         | 32,8         | 196,8                          |
| 279-У  | Тефтели "Детские" с овощами тушёными*    | 80           | 12,5                 | 16,6        | 17,4         | 268,7                          |
| 377    | Чай фруктовый У                          | 200          | 0,6                  | 0,2         | 7            | 32,4                           |
| Пром.  | Хлеб пшеничный                           | 60           | 4,6                  | 0,5         | 29,5         | 140,6                          |
|        | <b>Итого за Завтрак</b>                  | <b>550</b>   | <b>23,8</b>          | <b>22,3</b> | <b>90,8</b>  | <b>658,7</b>                   |
| 302-У  | Каша гречневая рассыпчатая               | 180          | 9,3                  | 8,4         | 40,6         | 275,3                          |
| 103    | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250          | 6,7                  | 6,9         | 19,4         | 166,7                          |
| 54-6о  | Яйцо вареное                             | 30           | 3,6                  | 3           | 0,2          | 42,4                           |
| 280-У  | Фрикадельки "Детские"*                   | 90           | 10,1                 | 13,2        | 14,2         | 215,7                          |
| 519,01 | Компот из фруктовой ягодной смеси        | 200          | 0,5                  | 0,1         | 25,3         | 104,4                          |
| Пром.  | Хлеб ржано-пшеничный                     | 60           | 4                    | 0,7         | 23,8         | 117,4                          |
|        | <b>Итого за Обед</b>                     | <b>810</b>   | <b>34,2</b>          | <b>32,3</b> | <b>123,5</b> | <b>921,9</b>                   |

Повар

Т.Е.Корнилина

Медсестра

А.С.Солоненко