

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 11.03.2025**

**Неделя: 1 Вторник 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
330	Соус сметанный	30	0,8	2,4	2,3	33,9
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
394-У	Вареники с картофелем	120	5,8	8,7	32,1	229,7
Пром.	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>13,3</b>	<b>14,7</b>	<b>72,2</b>	<b>473,2</b>
17	Нарезка овощная "Ассорти"*	30	0,4	0	1,1	6,2
82-У	Борщ со свежей капустой и картофелем	200	5,1	4,5	10,8	103,9
304-У	Рис отварной	150	3,5	4,3	35,8	195,8
295- У	Котлета куриная*	90	17,1	23,1	22,6	366,8
15	Компот из яблок и вишни	200	0,2	0,1	20,1	82,4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8
	<b>Итого за Обед</b>	<b>720</b>	<b>29,6</b>	<b>32,6</b>	<b>110,2</b>	<b>852,9</b>

**Неделя: 1 Вторник 12-18 лет**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
330	Соус сметанный	30	0,8	2,4	2,3	33,9
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
394-У	Вареники с картофелем	150	7,2	10,9	40,1	287,1
Пром.	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>16,2</b>	<b>17,1</b>	<b>90</b>	<b>577,5</b>
17	Нарезка овощная "Ассорти"*	30	0,4	0	1,1	6,2
82-У	Борщ со свежей капустой и картофелем	250	6,4	5,6	13,6	129,8
304-У	Рис отварной	180	4,2	5,2	42,9	235
295- У	Котлета куриная*	100	19	25,7	25,1	407,6
15	Компот из яблок и вишни	200	0,1	0,1	6,4	26,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>820</b>	<b>34,1</b>	<b>37,3</b>	<b>112,9</b>	<b>922,8</b>

Повар

Т.Е.Корнилина

Медсестра

А.С.Солоненко