

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



Утверждаю
Директора МОУ Тушинская СШ
Т.А.Смирнова

Меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд на 14.03.2025

Неделя: 1 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
54-1о	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,5
23	Чай витаминизированный	200	0,5	0,1	4,6	21,1
Пром.	Банан	130	2	0,7	27,3	122,9
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	Итого за Завтрак	530	19	19,2	59,7	486,7
17	Нарезка овощная "Ассорти"*	30	0,4	0	1,1	6,2
54-6г	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
392,32-У	Пельмени "Детские "отварные с бульоном"	200	18	18,7	30,9	364,3
234-У	Котлеты рыбные запеченные под сметанно-луковым соусом	90	15,3	10,9	23,7	254,5
343-У	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,5	0,1	12,8	54,6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8
	Итого за Обед	720	41,1	35,1	124,7	980,9

Неделя: 1 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
54-1о	Омлет натуральный	200	16,9	24	4,3	300,7
23	Чай витаминизированный	200	0,5	0,1	4,6	21,1
Пром.	Банан	130	2	0,7	27,3	122,9
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	Итого за Завтрак	580	23,2	25,2	60,8	561,9
17	Нарезка овощная "Ассорти"*	30	0,4	0	1,1	6,2
304-У	Рис отварной	180	4,2	5,2	42,9	235
234-У	Котлеты рыбные запеченные под сметанно-луковым соусом	90	15,3	10,9	23,7	254,5
392,32-У	Пельмени "Детские "отварные с бульоном"	250	22,5	23,4	38,7	455,4
343-У	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,5	0,1	12,8	54,6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4
	Итого за Обед	810	46,9	40,3	143	1123,1

Повар

Т.Е.Корнилина

Медсестра

А.С.Солоненко