

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 20.01.2025**

**Неделя: 1 Понедельник 7-11 лет**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	3	0	35,8
54-16к	Каша "Дружба"	220	5,5	6,5	26,4	185,8
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>17,2</b>	<b>20,8</b>	<b>68,5</b>	<b>528,7</b>
13	Овощная нарезка*	30	0,3	0	1	5,8
113	Суп -лапша домашняя	200	5,7	7,2	12,1	135,9
302-У	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,8	7	33,9	229,4
268-У	Биточки "Детские" тушеные с овощами	90	16,6	16,6	21,8	303,4
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
<b>Итого за Обед</b>			<b>720</b>	<b>34,2</b>	<b>31,5</b>	<b>101,4</b>

**Неделя: 1 Понедельник 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
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-16к	Каша "Дружба"	250	6,2	7,4	30	211,2
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,4	164,1
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>550</b>	<b>20,9</b>	<b>24,7</b>	<b>613,5</b>
13	Овощная нарезка*	30	0,3	0	1	5,8
302-У	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,3	8,4	40,6	275,3
113	Суп -лапша домашняя	250	7,1	9	15,1	169,9
33,1 Ш	Биточки "Детские" тушеные с овощами	90	16,3	16,2	15,5	273,2
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
<b>Итого за Обед</b>			<b>810</b>	<b>37,5</b>	<b>34,4</b>	<b>108,8</b>

Повар

Т.Е.Корнилина

Медсестра

А.С.Солоненко