

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 21.01.2025

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
	Итого за Завтрак	500	13,3	14,7	72,2	473,2
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
	Итого за Обед	720	29,6	32,6	110,2	852,9

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
	Итого за Завтрак	550	16,2	17,1	90	577,5
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
	Итого за Обед	820	34,1	37,3	112,9	922,8

Повар

Т.Е.Корнилина

Медсестра

А.С.Солоненко