

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 22.01.2025

Неделя: 1 Среда 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
60	Салат из моркови с яблоками*	50	0,5	1,6	6,2	41,1
219- У	Сырники творожные	150	29,7	13,4	22,6	329,9
330	Соус сладкий сметанный	50	1,6	4,4	6,9	73,6
375,01	Чай черный с лимоном	200	0,4	0,1	5,2	23,7
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	Итого за Завтрак	500	36	19,9	65,5	585,5
50,08	Салат из свеклы с сыром	60	4,3	7,5	4,6	102,6
87-У	Щи из свежей капусты с картофелем	200	4,4	5,3	6,8	92,6
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
280-У	Фрикадельки "Школьные" в соусе	90	8,5	11	13,1	185,3
639	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	25,1	102
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8
	Итого за Обед	750	26,2	29,3	102,2	777,1

Неделя: 1 Среда 12-18 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
60	Салат из моркови с яблоками*	60	0,6	1,9	7,4	49,3
219- У	Сырники творожные	170	33,6	15,2	25,6	373,8
330	Соус сладкий сметанный	60	2	5,3	8,2	88,4
375,01	Чай черный с лимоном	200	0,4	0,1	5,2	23,7
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Завтрак	550	41,2	23	75,9	675,8
50,08	Салат из свеклы с сыром	60	4,3	7,5	4,6	102,6
87-У	Щи из свежей капусты с картофелем	250	5,5	6,6	8,5	115,7
54-1г	Макароны отварные	180	6,4	5,9	39,4	236,2
280-У	Фрикадельки "Школьные" в соусе	90	8,5	11	13,1	185,3
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	21,6	88,1
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4
	Итого за Обед	840	29,1	31,7	111	845,3

Повар

Т.Е.Корнилина

Медсестра

А.С.Солоненко