

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 23.01.2025

Неделя: 1 Четверг 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
173	Каша вязкая молочная овсяная	200	7,9	11,6	33,7	270,6
381	Кофейный напиток	200	0,5	0,3	5,6	26,7
50,23	Лепешка с сыром	100	9,6	7,2	40,8	266,2
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
	Итого за Завтрак	520	19,5	19,3	89,9	610,4
16	Овощи натуральные, порционно кукуруза	30	0,6	0,1	3,1	15,7
99-У	Суп овощной	200	5,2	4,5	9	97,3
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
279-У	Тефтели "Детские" с овощами тушёными	90	14,1	18,6	19,6	302,3
54-7хн	Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8
	Итого за Обед	720	26,6	29,2	79,7	688

Неделя: 1 Четверг 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
173	Каша вязкая молочная овсяная	220	8,7	12,8	37	297,7
381	Кофейный напиток	200	0,5	0,3	5,6	26,7
50,23	Лепешка с сыром	100	9,6	7,2	40,8	266,2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	550	21,1	20,5	98,2	660,9
16	Овощи натуральные, порционно кукуруза	30	0,6	0,1	3,1	15,7
99-У	Суп овощной	250	6,5	5,6	11,3	121,6
520,08	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	4,3	13,1	25,1	235,4
279-У	Тефтели "Детские" с овощами тушёными	100	15,6	20,7	21,8	335,9
54-7хн	Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4
	Итого за Обед	820	31,3	40,3	93,5	861,5

Повар

Т.Е.Корнилина

Медсестра

А.С.Солоненко