

Дата: 01.04.2022  
 Возраст: 3-7 год



УТВЕРЖДАЮ

Руководитель СПДС "Колосок"  
 ГБОУ СОШ с. Ташелка

Л.Ю. Белянина

31.03.2022

МЕНЮ

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>2 недели 10 день пятница</b>						
<b>Завтрак</b>						
Каша "Дружба"	180	6,02	8,37	41,55	205,38	260
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	395
Бутерброд с маслом и сыром	30/5/12	5,06	7	14,62	145	3
<b>Итого за завтрак</b>	<b>407</b>	<b>13,93</b>	<b>17,78</b>	<b>70,53</b>	<b>441,38</b>	
<b>Завтрак 2</b>						
Йогурт	100	2,9	3,2	4	70,8	251
<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>100</b>	<b>2,9</b>	<b>3,2</b>	<b>4</b>	<b>70,8</b>	<b>251</b>
<b>Обед</b>						
Салат из зеленого горошка	50	1,64	2,5	5,69	41,5	20
Суп- лапша домашняя	200	3	2,57	19,8	96,35	17
Плов из кур	200	10,39	16,11	36,1	360,9	57
Компот из сухофруктов	180	0,04	0	22,28	84,78	868
Хлеб ржаной	30	1,08	0,27	9,36	44,55	
Хлеб пшеничный	31	1,98	0,27	11,4	59,7	
<b>Итого за обед</b>	<b>691</b>	<b>18,13</b>	<b>21,72</b>	<b>104,63</b>	<b>687,78</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Капуста тушеная	200	4,03	7,55	13,52	146	200
Печень, тушенная в сметане	70	8,01	4,44	1,7	87,94	
Ябло отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	209
Конфеты шоколадные	30	1,2	9,9	15,6	170	331
Чай с сахаром	180	0,18	0	12,6	25,2	943
Хлеб ржаной	26	0,93	0,23	8,11	38,56	
Хлеб пшеничный	27	1,77	0,22	10,1	53,7	
<b>Итого за уплотненный полдник</b>	<b>573</b>	<b>21,22</b>	<b>26,94</b>	<b>61,93</b>	<b>584,4</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1771</b>	<b>56,18</b>	<b>69,64</b>	<b>241,09</b>	<b>1784,36</b>	

Дата: 01.04.2022  
Возраст: 1,6-3



УТВЕРЖДАЮ

Руководитель СПДС "Колосок"  
ГБОУ СОШ с. Ташелка

Л.Ю. Белянина

" 31 " 03 2022г.

### МЕНЮ

Приним пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>2 неделя 10 день пятница</b>						
<b>Завтрак</b>						
Каша "Дружба"	150	4,68	3,89	29,3	159,65	260
Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	395
Бутерброд с маслом и сыром	20/4/8	3,61	5,4	9,75	106	3
<b>Итого за завтрак</b>	<b>332</b>	<b>10,63</b>	<b>11,29</b>	<b>49,68</b>	<b>335,65</b>	
<b>Завтрак 2</b>						
Йогурт	100	2,9	3,2	4	70,8	251
<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>100</b>	<b>2,9</b>	<b>3,2</b>	<b>4</b>	<b>70,8</b>	<b>251</b>
<b>Обед</b>						
Салат из зеленого горошка	30	1,05	2	4,55	33,2	20
Суп- лапша домашняя	150	2,25	1,93	18,1	72,26	17
Плов из кур	170	11,38	13,24	30,69	306,77	57
Компот из сухофруктов	150	0,03	0	18,57	70,65	868
Хлеб ржаной	20	0,72	0,18	6,24	29,7	
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,6	39,8	
<b>Итого за обед</b>	<b>540</b>	<b>16,75</b>	<b>17,53</b>	<b>85,75</b>	<b>552,38</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Капуста тушеная	150	3,02	4,66	10,14	109,5	200
Печень, тушенная в сметане	56	6,81	3,55	8,36	70,35	
Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	209
Конфеты шоколадные	20	0,8	5,6	10,4	113,3	331
Чай с сахаром	180	0,18	0	12,6	25,2	943
Хлеб ржаной	20	0,72	0,18	6,24	29,7	
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,6	39,8	
Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	44	368
<b>Итого за уплотненный полдник</b>	<b>586</b>	<b>18,35</b>	<b>19,17</b>	<b>65,44</b>	<b>494,85</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1558</b>	<b>48,63</b>	<b>51,19</b>	<b>204,87</b>	<b>1453,68</b>	