

Дата: 03.08.2022  
 Возраст: 1,6-3



**УТВЕРЖДАЮ**  
 Руководитель СНДС "Колосок"  
 ТБОУ СОШ с. Ташелка

Л.Ю. Белкина  
 "03" 08 2022г.

*Знелень 8 день*

**МЕНЮ**

Принем пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>2 неделя 8 день среда</b>						
<b>Завтрак</b>						
Творожный пудинг с изюмом/ Соус сметанный	130/20	16,69/0,29	13,99/1,0	31,63/1,17	331,5/14,82	235/354
Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	395
Бутерброд с маслом	20/4	1,54	3,46	9,75	78	68
<b>Итого за завтрак</b>	<b>324</b>	<b>20,86</b>	<b>20,45</b>	<b>53,18</b>	<b>494,32</b>	
<b>Завтрак 2</b>						
Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	44	368
<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	<b>368</b>
<b>Обед</b>						
Салат "Зимний"	40	0,5	2,65	4,5	42,65	27
Суп рыбный	150	6,96	0,45	6,92	79,08	38
Биточки рыбные	60	7,61	4,94	7,14	102,13	61
Каша рисовая рассыпчатая	110	2,7	4,48	21,26	117,28	240
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	25	1,65	0,23	9,5	49,8	
<b>Итого за обед</b>	<b>555</b>	<b>20,17</b>	<b>12,93</b>	<b>74,13</b>	<b>491,29</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Пюре картофельное	120	2,11	3,78	15,91	102,18	427
Печень по-строгановски	60	8,64	3,47	2,13	72,91	464
Оладьи со сливочным маслом и сахаром	100	4,29	7,08	28,6	173,84	201
Хлеб ржаной	20	0,72	0,18	6,24	29,7	
Хлеб пшеничный	25	1,65	0,23	9,5	49,8	
Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	82,8	532
<b>Итого за уплотненный полдник</b>	<b>505</b>	<b>18,31</b>	<b>14,92</b>	<b>80,56</b>	<b>511,23</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1484</b>	<b>59,70</b>	<b>48,70</b>	<b>217,67</b>	<b>1540,84</b>	

Дата: 03.08.2022 г.  
 Возраст: 3-7 год



**УТВЕРЖДАЮ**  
 Руководитель СПДС "Колосок"  
 ГБОУ СОШ с. Ташелка

Л.Ю. Белянина  
 02.08.2022 г.

*2 недели 8 день среда*

**МЕНЮ**

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пшеничные вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>2 недели 8 день среда</b>						
<b>Завтрак</b>						
Творожный пудинг с изюмом/ Соус сметанный	150/30	13,77/0,44	12,42/1,5	28,07/1,76	244,23/22,23	235/354
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	395
Бутерброд с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108	68
<b>Итого за завтрак</b>	<b>395</b>	<b>19,36</b>	<b>20,69</b>	<b>58,81</b>	<b>465,46</b>	
<b>Завтрак 2</b>						
Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	44	368
<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	<b>368</b>
<b>Обед</b>						
Салат "Зимний"	50	0,63	3,31	5,63	53,31	27
Суп рыбный	200	9,02	0,6	9,22	105,44	38
Биточки рыбные	70	8,61	5,77	8,33	111,13	61
Каша рисовая рассыпчатая	130	3,2	5,29	25,13	138,46	240
Компот из сухофруктов	180	0,04	0	24,76	94,2	868
Хлеб рисовой	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>26</b>	<b>15,51</b>	<b>93,83</b>	<b>606,79</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Пюре гороховое	130	15,34	4,09	31,51	244,13	427
Печень по-строгановски	80	11,52	5,15	2,84	97,2	464
Оладьи со сливочным маслом и сахаром	180	7,72	12,75	44,3	312,92	201
Хлеб рисовой	26	0,93	0,23	8,11	38,56	
Хлеб пшеничный	28	1,79	0,24	10,3	53,92	
Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	82,8	532
<b>Итого за уплотненный полдник</b>	<b>644</b>	<b>38,20</b>	<b>22,64</b>	<b>115,74</b>	<b>829,53</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1830</b>	<b>83,96</b>	<b>59,24</b>	<b>278,18</b>	<b>1945,78</b>	