

Возраст: 3-7 сад



ТБОУ СОШ с. Ташелка

ЛЮ. Белянина

24. 052022

**МЕНЮ**

1 неделя Июнь

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>1 неделя 4 день четверг</b>						
<b>Завтрак</b>						
Каша кукурузная молочная	180	5,16	5,8	23,33	140,4	96
Какао с молоком	180	3,17	3,35	22,94	130,68	959
Бутерброд с сыром	30/10	6,24	10,14	15,5	194,6	104
<b>Итого за завтрак</b>	<b>400</b>	<b>14,57</b>	<b>19,29</b>	<b>61,77</b>	<b>485,68</b>	
<b>Завтрак 2</b>						
Кофир	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>						
Борщ со сметаной	200	1,84	3,76	14,16	94,2	43
Бефстроганов	70	9,74	13,5	22,30	243,29	72
Каша гречневая рассычатая	130	6,16	2,08	35,69	215,8	85
Компот из шиповника	180	0,16	0,07	17,06	65,24	158
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>641</b>	<b>20,96</b>	<b>19,95</b>	<b>109,97</b>	<b>722,78</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Винегрет овощной	200	2,53	20,4	14,66	209,9	90
Омлет с сыром	150	14,84	22,37	4,07	216,2	319
Вафли	50	1,4	1,66	38,66	177	602
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	28	1,79	0,24	10,3	53,92	
<b>Итого за уплотненный полдник</b>	<b>634</b>	<b>25,67</b>	<b>44,9</b>	<b>88,4</b>	<b>720,78</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1775</b>	<b>60,10</b>	<b>87,34</b>	<b>264,14</b>	<b>1980,04</b>	

Руководитель СПДС "Колосок"  
ГБОУ СОШ с. Ташелка

Л.Ю. Белянина  
05 2022г.

Неделя 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>1 неделя 4 день четверг</b>						
<b>Завтрак</b>						
Каша кукурузная молочная	150	4,3	4,83	19,44	107,11	96
Какао с молоком	150	2,64	2,79	19,12	108,9	959
Бутерброд с сыром	20/7	3,8	5,7	5,94	91,8	104
<b>Итого за завтрак</b>	<b>327</b>	<b>10,74</b>	<b>13,32</b>	<b>44,5</b>	<b>307,8</b>	
<b>Завтрак 2</b>						
Сысезок	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 соевых огурцов	40	0,24	2,6	0,64	26,6	29
Борщ со сметаной	150	1,38	2,82	10,62	70,65	43
Бефстроганов	55	6,65	10,33	17,52	161,16	72
Каша гречневая рассыпчатая	110	5,21	1,76	30,20	162,6	85
Компот из шиповника	150	0,13	0,06	14,22	54,37	158
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>545</b>	<b>15,65</b>	<b>17,93</b>	<b>87,4</b>	<b>544,88</b>	
<b>Винегрет овощной</b>						
Омлет с сыром	100	7,89	8,91	2,71	144,13	319
Вафли	25	0,7	0,83	19,33	88,5	602
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	25	1,65	0,23	9,5	49,8	
<b>Итого за уплотненный полдник</b>	<b>500</b>	<b>13,04</b>	<b>22,45</b>	<b>61,37</b>	<b>494,76</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1472</b>	<b>42,33</b>	<b>56,90</b>	<b>197,27</b>	<b>1418,24</b>	

