

Дата: 08.11.2022  
 Возраст: 1,6-3



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

Л.Ю. Белянина  
 08.11.2022г.

*2 недели 9 день*

**МЕНЮ**

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>2 недели 9 день четверг</b>						
<b>Завтрак</b>						
Каша вязкая ячневая молочная	150	4,08	5,69	23,1	153	99
Какао с молоком	150	2,64	2,79	19,12	108,9	959
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>10,33</b>	<b>13,88</b>	<b>51,97</b>	<b>367,9</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 свекольный	30	0,41	1,37	2,34	23,91	616
Рассольник ленинградский	150	1,29	3,52	7,71	76,5	142
Шницель мясной паровой	60	8,48	7,77	7,37	153,26	70
Гюлере овощное	120	2,51	4,46	12,93	91,14	122
Компот из свежих яблок	150	0,36	0,21	10,55	45,51	521
Хлеб ржаной	32	1,16	0,29	9,98	47,21	
Хлеб пшеничный	40	2,55	0,35	14,71	77,03	
<b>Итого за обед</b>	<b>582</b>	<b>16,76</b>	<b>17,97</b>	<b>65,59</b>	<b>515,56</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Суп молочный с лапшой	120	3,96	5,4	12,39	112,22	
Суфле из творога	80	7,02	6,35	14,84	141,36	135
Гренка молочная	60	4,67	4,21	20,26	132	58
Соус сметанный	20	0,3	1	1,18	14,82	354
Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	82,8	532
<b>Итого за уплотненный полдник</b>	<b>460</b>	<b>16,85</b>	<b>17,14</b>	<b>66,85</b>	<b>483,02</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1474</b>	<b>44,34</b>	<b>49,39</b>	<b>194,21</b>	<b>1410,48</b>	

Дата: 08.11.2022г.  
 Возраст: 3-7 сад



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

Л.Ю. Белянина  
 07.11.2022г.

*2 неделя 9 день*

**МЕНЮ**

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>2 неделя 9 день четверг</b>						
<b>Завтрак</b>						
Каша вязкая ячневая молочная	180	5,98	6,83	25,32	183,6	99
Какао с молоком	180	3,17	3,35	22,94	130,68	959
Бутерброд с маслом и сыром	30/5/12	5,06	7	14,62	145	3
<b>Итого за завтрак</b>	<b>407</b>	<b>14,21</b>	<b>17,18</b>	<b>62,88</b>	<b>459,28</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 свекольный	50	0,68	2,29	3,9	39,85	616
Рассольник ленинградский	200	1,73	4,7	10,28	101,99	142
Шницель мясной паровой	70	11,48	9,07	8,6	178,8	70
Гворе овощное	130	2,71	4,83	11,84	98,74	122
Компот из свежих яблок	180	0,43	0,25	12,66	40,61	521
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>20,09</b>	<b>21,68</b>	<b>68,04</b>	<b>564,24</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Суп молочный с лапшой	250	8,25	11,25	25,8	233,8	
Суфле из творога	135	12,87	11,14	22,1	192,96	135
Гренки молочная	60	4,67	4,21	20,26	132	58
Соус сметанный	40	0,59	2	2,35	29,64	354
Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	82,8	532
<b>Итого за уплотненный полдник</b>	<b>665</b>	<b>27,28</b>	<b>28,78</b>	<b>88,69</b>	<b>676,2</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1863</b>	<b>61,98</b>	<b>68,04</b>	<b>229,41</b>	<b>1743,72</b>	

