

Дата: 12.10.2022 г.  
 Возраст: 3-7 год



УТВЕРЖДАЮ  
 Руководитель СПДС "Колосок"  
 ГБОУ СОШ с. Ташелка

Л.Ю. Белянина  
 11.10.2022 г.

2 неделя 8 день среда

МЕНЮ

Прием 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	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
Капша 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 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>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 ржаной	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>	

Дата: 12.10.2022  
 Возраст: 1,6-3



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

Л.Ю. Белянина  
 "11.10" 2022г.

*Знакомые блюда*

**МЕНЮ**

Прием 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	1,34	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>	