

Дата: 29.08.2022

Возраст: 1,6-3



УТВЕРЖДАЮ

Руководитель СПДС "Колосок"

ГБОУ СОШ с. Ташелка

Л.Ю. Белянина

2022г.

1 нед. 3 день

МЕНЮ

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>1 неделя 3 день среда</b>						
<b>Завтрак</b>						
Каша рисовая вязкая	150	5,26	5,64	38,75	160,5	253
Чай с молоком	180	1,26	1,44	14,76	77,4	945
Бутерброд с маслом	20/4	1,54	3,46	9,75	78	68
<b>Итого за завтрак</b>	<b>354</b>	<b>8,06</b>	<b>16,83</b>	<b>63,26</b>	<b>315,9</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 свеклы с черносливом	40	0,51	2,83	9,65	63,73	19
Суп с рыбными фрикадельками	150	4,22	1,73	9,44	67,82	45
Рыба, тушеная с овощами и томатом	50	4,74	3,27	2,11	56,34	64
Картофель отварной	110	1,82	3,14	18,85	116,14	105
Компот из свежих яблок	150	0,36	0,21	10,55	45,51	521
Хлеб ржаной	20	0,72	0,18	6,24	29,7	
Хлеб пшеничный	30	1,98	0,28	11,4	59,8	
<b>Итого за обед</b>	<b>550</b>	<b>14,35</b>	<b>11,64</b>	<b>68,24</b>	<b>439,04</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Лапшевник с творогом	120	13,52	13,98	24,3	295,94	143
Пряник	35	2,07	1,65	26,25	138,1	603
Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	82,8	532
Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	44	368
<b>Итого за уплотненный полдник</b>	<b>435</b>	<b>16,89</b>	<b>16,21</b>	<b>78,53</b>	<b>560,84</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1439</b>	<b>42,74</b>	<b>47,88</b>	<b>213,03</b>	<b>1386,58</b>	

Дата: 29.06.2022  
 Возраст: 3-7 год



УТВЕРЖДАЮ  
 Руководитель СПДС "Колосок"  
 ГБОУ СОШ с. Ташелка

Л.Ю. Белянина

28.06.2022

Неделя зрень

МЕНЮ

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>1 неделя 3 день среда</b>						
<b>Завтрак</b>						
Каша рисовая вязкая	180	8,71	7,97	44,43	203,85	253
Чай с молоком	180	1,26	1,44	14,76	77,4	945
Бутерброд с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108	68
<b>Итого за завтрак</b>	<b>395</b>	<b>12,27</b>	<b>13,77</b>	<b>73,81</b>	<b>389,25</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 свеклы с черносливом	60	0,77	4,25	14,48	95,6	19
Суп с рыбными фрикадельками	150	4,22	1,73	9,44	67,82	45
Рыба тушеная с овощами и томатом	60	5,69	3,92	2,53	67,61	64
Картофель отварной	130	2,15	3,71	22,28	125,44	105
Компот из свежих яблок	180	0,43	0,25	12,66	54,61	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>641</b>	<b>16,32</b>	<b>14,4</b>	<b>82,15</b>	<b>515,33</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Латешник с творогом	150	21,9	17,48	30,38	369,92	143
Пряник	40	2,36	1,88	30	146,4	603
Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	82,8	532
Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	44	368
<b>Итого за уплотненный полдник</b>	<b>470</b>	<b>25,56</b>	<b>19,94</b>	<b>88,36</b>	<b>643,12</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1606</b>	<b>57,05</b>	<b>51,31</b>	<b>248,32</b>	<b>1618,5</b>	