

<<	>>	20	г.
		Адволодкина И.	Μ.
Дире	ектор МБОУ "(	Средняя школа № 4:	1"
Утве	рждаю:		

## Меню приготовляемых блюд "04 - 08 октября" 2021г.

## Возрастная категория 7-11 лет.

Прием	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	Пищевые вещества			Энергетич еская	Номер
пищи			Белки	Жиры	Углевод ы	ценность ккал	рецептуры
Неделя	40 День 1 04.10	.2021					
Завтрак	Капуста белокочанная тушеная в томатном соусе	200	3,08	4,7	9,96	148,07	440CP
	Колбаса вареная диетическая	100	12,1	13,5	0	170	
	Хлеб пшеничный	25	2	0,38	10,03	52	
	Чай с сахаром	200	0	0	20	79,8	11,36
Итого за завтрак:			17,18	18,58	39,99	449,87	
Обед	Свекольник на мясном бульоне	250/10	4,8	7,38	14,1	135,6	263CP
	Минтай тушеный под маринадом	100	10,34	3,07	2,39	101,8	640CP
	Рис отварной рассыпчатый	200	4,94	5,72	52,21	79,02	934CP
	Компот из сухофруктов с сахаром	200	0,55	0,08	20,3	85,23	11.106
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	
	Помидор консервированный	100	1,1	0,1	3,5	20	
Итого за обед:			25,53	16,75	117,1	539,65	
Полдник	Чай с сахаром	200	0	0	20	79,8	
	Слойка с повидлом	60	4,78	8,84	38,04	250	
	Груша	180	0,72	0,54	18,54	82,8	
Итого за полдник:			5,5	9,38	76,58	412,6	
Итого за день:			48,21	44,71	233,67	1402,12	

Завтрак	Запеканка творожная	200	15,28	16,72	39,6	372,08	30CP
	Салат из моркови с изюмом	100	1,3	0,11	18,88	84,27	9.50CP
	Какао с молоком	200	3,87	3,8	25,06	151,36	11.53CP
Итого за завтрак:			20,45	20,63	83,54	607,71	
Обед	Щи со свежей капустой	250	4,8	7,5	7,8	86,2	2.28CP
	Шницель из говядины	80	14,4	13,27	10,3	184,2	10CP
	Картофель отварной	200	3,85	0,79	31,6	144,76	423CP
	Винегрет	100	1,72	6,68	9,34	105,21	9.111CP
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,65	19,9	100,5	
	Чай	200	0	0	0	0	
	Вафли	40	1,1	1,3	30,9	142	
Итого за	·		29,27	30,19	109,84	762,87	
обед:			23,27		105,84	702,67	
Полдник	Ряженка	200	5,6	8	8,4	132	
	Ватрушка	80	10,64	9,52	34	255,2	
Итого за полдник:			16,24	17,52	42,4	387,2	
Итого за			65,96	68,34	235,78	1757,78	
день:							
		2024					
Неделя	40 День 3 06.10	.2021		1	1	ı	1
Завтрак	Омлет натуральный	150	17,21	20,95	5,20	243,55	588CP
	Чай	200	0	0	0	0	11.35CP
	Мармелад	50	0,05	0	39,7	156	
	Батон	25	2	0,25	12,28	59,5	
	Яблоко	80	1,05	0,3	14,7	67,2	
Итого за завтрак:			20,31	21,5	71,88	526,25	
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/20	8,15	8,9	8,1	149,8	1.43CP
	Помидоры свежие	100	0,1	0,2	3,8	24	9.123CP
	Соус молочный	30	0,85	1,1	2,84	23,17	1040CP
	Макароны со сливочным маслом	200	6,51	4,27	38,55	209,28	940CP
	Тефтели	75	7,06	11,32	8	177,13	848CP
	- T			T			
	Кисель из ягод ассорти	200	0,2	0,08	33,4	136,8	11,117
	·	200 50	0,2 4	0,08 0,75	33,4 20,05	136,8 104	11,117
Итого за обед:	Кисель из ягод ассорти						11,117
Итого за обед: Полдник	Кисель из ягод ассорти Хлеб ржаной		4	0,75	20,05	104	11,117
обед:	Кисель из ягод ассорти  Хлеб ржаной  Йогурт фруктовый	50	4 26,87	0,75 <b>26,62</b>	20,05 <b>114,74</b>	104 <b>824,18</b>	11,117
обед:	Кисель из ягод ассорти Хлеб ржаной	200	4 <b>26,87</b> 5,8	0,75 <b>26,62</b> 5	20,05 <b>114,74</b> 22	104 <b>824,18</b> 156	11,117

Итого за полдник:			10,76	13,14	58,24	394			
Итого за день:			57,94	61,26	244,86	1744,43			
Неделя	lеделя 40 День 4 07.10.2021								
Завтрак	Рис отварной	200	4,94	5,72	52,21	279,02	934CP		
	Котлета рыбная	80	12,25	11,36	6,7	192,3	189CP		
	Чай с сахаром	200	0	0	15	60			
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59			
Итого за завтрак:			19,09	17,28	86,21	590,32			
Обед	Свекольник со сметаной	250/10	4,8	7,38	14,1	135,6	263CP		
	Тушеная говяжья печень	80	14,4	14,6	9,9	232	850CP		
	Пюре картофельное с молоком и сливочным маслом	200	4,45	5,28	76,74	168,18	946CP		
	Салат из белокочанной капусты	100	1,8	0,1	4,7	28	9.128CP		
	Компот из с/фр	200	0,55	0,08	20,3	85,23	11.106CP		
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,65	19,9	100,5			
	Банан	70	0,76	0,23	14,16	62,3			
Итого за обед:			30,16	28,32	159,8	811,81			
Полдник	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	120			
	Пирожок с картошкой	60	2,52	7,8	15,36	141			
Итого за полдник:			8,32	14,2	24,76	261			
Итого за			F7 F7	F0.9	270 77	1662.12			
день:			57,57	59,8	270,77	1663,13			
Неделя	40 День 5 08.10	.2021	1	T		Ī			
Завтрак	Запеканка творожная	200	15,28	16,72	39,6	372,08	30CP		
	Чай	200	0	0	0	0	11.35CP		
	Мармелад	50	0,05	0	39,7	156			
	Батон	25	2	0,25	12,28	59,5			
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47			
Итого за завтрак:			17,73	17,37	101,38	634,58			
Обед	Борщ со сметаной	250/10	21	5,11	7,1	85,3	262CP		
	Минтай в яйце	100	14,44	9,06	2,48	151,58	208CP		
	Морковно-картофельное пюре	200	4	5,52	17,93	140,1	20CP		
	Огурец консервированный	50	0,15	0,1	1,15	5			
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118			

	Компот из брусники	200	1,4	1	16,2	90,2	
Итого за обед:			44,79	21,19	69,46	590,18	
Полдник	Снежок	200	5,6	5	22	156	
	Слойка	60	4,44	23,1	26,52	334,8	
Итого за полдник:			10,04	28,1	48,52	490,8	
Итого за день:			72,56	66,66	219,36	1715,56	
Среднее значение за период:			60,448	60,154	240,888	1656,604	