Адволодкина Ирина Михайловна
Директор МБОУ "Средняя школа №. 41"
Удостоверяющий центр УФК, Серийный номер сертификата: 019dfb240084ac61b44a5cccdd23771d80
2021.09.24 14:30:48+12'00'

Утверждаю:
Директор МБОУ «Средняя школа № 41»
_____Адволодкина И.М.
«_____»_____20____г.

Меню приготовляемых блюд
«06 – 10» сентября 2021г.

Возрастная категория 7 – 11 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белка	Жиры	Углеводы		
Неделя _____. День **1**. 06.09.2021							
Завтрак	Капуста белокочанная тушеная в томатном соусе	200	3,08	4,7	9,96	148,07	№440
	Колбаса вареная диетическая	100	12,10	13,50	0	170	
	Хлеб пшеничный	25	2	0,38	10,03	52	
	Булочка с маком	30	3,7	5,2	20,8	189,3	№12.4
	Чай с сахаром	200	0	0	20	79,8	№11,36
Итого за завтрак			**20,88**	**23,78**	**60,79**	**639,17**	
Обед	Свекольник на мясном бульоне	250/10	4,8	7,38	14,1	135,6	№ 263
	Минтай тушеный под маринадом	100	10,34	3,07	2,39	101,8	№ 640
	Рис отварной рассыпчатый	200	4,94	5,72	52,21	279,02	№ 934
	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	
Итого за обед			**24,43**	**16,65**	**113,6**	**719,65**	
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			**50,81**	**49,81**	**250,97**	**1 771,42**	
Неделя _____. День 2. 07.09.2021							
Завтрак	Запеканка творожная	200	15,28	16,72	39,6	372,08	№ 30
	Салат из моркови с изюмом	100	1,3	0,11	18,88	84,27	№ 9.50
	Какао с молоком	200	3,87	3,8	25,06	151,36	№ 11.53
Итого за завтрак			**20,45**	**20,63**	**83,54**	**607,71**	
Обед	Щи со свежей капусты	250	4,8	7,5	7,8	86,2	№ 2.28

	Шницель из говядины	80	14,4	13,27	10,3	184,2	№ 10
	Картофель отварной	200	3,85	0,79	31,6	144,76	№ 423
	Винегрет	100	1,72	6,68	9,34	105,21	№ 9.111
	Хлеб рж	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 обед			**29,27**	**30,19**	**109,84**	**762,87**	
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 день			**65,96**	**68,34**	**235,78**	**1 757,78**	
Неделя ____. День **3**. 08.09.2021							
Завтрак	Омлет натуральный	150	17,21	20,95	5,2	243,55	№ 588
	Чай	200	0	0	0	0	№ 11,35
	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	№ 1.43
	Помидоры свежие	100	0,1	0,2	3.8	24	№ 9,123
	Соус молочный	30	0.85	1.1	2,48	23.17	№ 1040
	Макароны со сливочным маслом	200	6,51	4,27	38,55	209,28	№ 940
	Тефтели	75	7,06	11,32	8	177,13	№ 848
	Кисель из ягод ассорти	200	0,2	0,08	33.4	136,8	№ 11,117
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	104	
Итого за обед			**26,87**	**26,62**	**114,38**	**824,18**	
Полдник	Йогурт фруктовый	200	5,8	5	22	156	Йогурт фруктовый
	Бисквит песочный	70	4,96	8,14	36,24	238	Бисквит песочный
Итого за полдник			**10,76**	**13,14**	**58,24**	**394**	
Итого за день			**57,94**	**61,26**	**244,5**	**1 744,43**	
Неделя ____. День **4**. 09.09.2021							
Завтрак	Рис отварной	200	4,94	5,72	52,21	279,02	№ 934
	Котлета рыбная	80	12,25	11,36	6,7	192,3	№ 189
	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59	

	вафли	40	1,1	1,3	30,9	142	
Итого за завтрак			**20,19**	**18,58**	**117,11**	**732,32**	
Обед	Свекольник со сметаной	250/10	4,8	7,38	14,10	135,6	№ 263
	Тушеная говяжья печень	80	14,4	14,6	9,9	232	№ 850
	Пюре картофельное с молоком и сл. маслом	200	4,45	5,28	76,74	168,18	№ 946
	Салат из белокочанной капусты	100	1,8	0,1	4,7	28	№ 9.128
	Компот из с/фр	200	0,55	0,08	20,3	85,23	№ 11.106
	Хлеб рж	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 день			**58,67**	**61,1**	**301,67**	**1 805,13**	
Неделя _____. День **5**. 10.09.2021							
Завтрак	Запеканка творожная	200	15,28	16,72	39,6	372,08	№ 30
	Чай	200	0	0	0	0	№ 11,35
	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	№ 262
	Минтай в яйце	100	14,44	9,06	2,48	151,58	№ 208
	Морковно-картофельное пюре	200	4	5,52	17,93	140,1	№ 20
	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	
	кекс	50	3,55	1,6	32,4	158,25	
Итого за обед			**48,34**	**22,79**	**101,86**	**748,43**	
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			**76,11**	**68,23**	**251,76**	**1 873,81**	
Среднее значение за период:			**61,90**	**61,75**	**256,94**	**1 790,51**	