Адволодкина Ирина Михайловна
Директор МБОУ "Средняя школа №. 41"
Удостоверяющий центр УФК, Серийный номер сертификата: 019dfb240084ac61b44a5cccdd23771d80
2021.09.24 14:30:51+12'00'

Утверждаю:

Директор МБОУ "Средняя школа № 41"

_____Адволодкина И.М.

<<_____>>_____20____г.

Меню приготовляемых блюд
"20-24" сентября 2021г.

Возрастная категория 7-11 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 38 День 1 20.09.2021							
Завтрак	Рис отварной с колбасой	200/50	10,99	12,47	52,21	364,02	934 СР
	Яйцо варёное	40	5,1	4,6	0,3	63	
	Хлеб пшеничный	25	19	0,2	12,3	59	
	Чай с сахаром	200	0	0	20	79,8	11.36 СР
Итого за завтрак:			**35,09**	**17,27**	**84,81**	**565,82**	
Обед	Суп гречневый	250	8,4	5,48	16,1	139,5	204 СР 05
	Тефтели мясные	100	12,51	13,17	13,97	211,86	286 СР 10
	Макароны	200	6,51	4,27	38,55	209,28	940 СР
	Салат из морской капусты	100	1,81	3,18	5,35	55,42	13.47 СР
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	24,15	129,5	
	Компот из вишни	200	0,6	0,2	27,4	107	
	Печение	30	2,2	2,8	21,9	122	
Итого за обед:			**36,28**	**30,75**	**147,42**	**974,56**	
Полдник	Блины фаршированные	60	5,52	5,34	12,06	124,44	
	Сок	200	1,8	0,2	19	90	
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	
Итого за полдник:			**7,72**	**5,84**	**41,36**	**261,44**	
Итого за день:			**79,09**	**53,86**	**273,59**	**1801,82**	
Неделя 38 День 2 21.09.2021							
Завтрак	Каша гречневая молочная	200	10,65	10,8	33,06	726,89	33 СР
	Пирожок с картошкой и луком	60	3,18	10,74	15,6	172,26	
	Какао с молоком	200	3,87	3,8	25,06	151,36	11.53*СР

Итого за завтрак:			**17,7**	**25,34**	**73,72**	**1050,51**	
Обед	Суп куриный	250	6,1	6,56	19,4	157,7	307*СР
	Куры запеченые	80	19,2	10,72	0	178,4	
	Капуста тушеная	200	3,08	4,7	9,96	148,07	9.119*СР
	Хлеб ржаной	30	1,77	0,33	13,35	65,1	
	Компот из брусники	200	1,4	1	16,2	90,2	
	Зефир	30	0,24	0,03	23,94	97,8	
Итого за обед:			**31,79**	**23,34**	**82,85**	**737,27**	
Полдник	Компот из консервированных фруктов	200	0,6	0,2	21	82,6	
	Маффин	50	2,9	12,15	20,95	216	
Итого за полдник:			**3,5**	**12,35**	**41,95**	**298,6**	
Итого за день:			**52,99**	**61,03**	**198,52**	**2086,38**	

Неделя 38 День 3 22.09.2021

Завтрак	Сырники	100	14,84	11,12	18,16	235,12	5.34*СР
	Бифиленд	130	4,42	1,3	5,07	52	
	Какао с молоком	200	3,87	3,8	25,06	151,36	11.53*СР
Итого за завтрак:			**23,13**	**16,22**	**48,29**	**438,48**	
Обед	Свекольник со сметаной	250/10	4,8	7,38	14,1	135,6	263 СР
	Биточки морские	100	11,64	8,84	10,55	176,45	198 СР
	Картофельное пюре	200	4,45	5,28	76,74	168,18	946 СР
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,5	24,25	116	
	Кабачковая икра	100	1,9	8,9	7,7	119	8.42**СР
	Компот из кураги	200	1,2	0	15,2	67	
Итого за обед:			**27,74**	**30,9**	**148,54**	**782,23**	
Полдник	Ряженка	200	5,8	5	8,4	108	
	Сосиска в тесте	80	9,6	14,32	17,44	228,64	
Итого за полдник:			**15,4**	**19,32**	**25,84**	**336,64**	
Итого за день:			**66,27**	**66,44**	**222,67**	**1557,35**	

Неделя 38 День 4 23.09.2021

Завтрак	Каша молочная пшенная	200	7,42	8,54	35,57	251,75	548 СР
	Какао с молоком	200	3,87	3,8	25,06	151,36	11.53*СР
	Батон с сыром	65	7,54	3,9	30,55	188,5	
Итого за завтрак:			**18,83**	**16,24**	**91,18**	**591,61**	
Обед	Щи	250	4,8	7,5	7,8	86,2	2.28 СР
	Шницель	100	18	16,59	12,87	230,25	10** СР
	Рис отварной	200	4,94	5,72	52,21	279,02	934 СР
	Огурец консервированный	50	0,65	0,15	2,65	15,5	
	Хлеб пшеничный	25	1,875	0,25	12,125	58	
	Компот ассорти	200	0,2	0,2	6,6	29	
Итого за обед:			**30,465**	**30,41**	**94,255**	**697,97**	
Полдник	Кефир	200	6	2	8	80	
	Слойка	60	4,44	23,1	26,52	334,8	
Итого за полдник:			**10,44**	**25,1**	**34,52**	**414,8**	
Итого за день:			**59,735**	**71,75**	**219,955**	**1704,38**	

Неделя 38 День 5 24.09.2021

Завтрак	Омлет	150	17,21	20,95	5,2	243,55	588 СР
	Кабачковая икра	70	3,52	3,72	25,49	145,2	959 СР 05
	Вафли	40	1,1	1,3	30,9	142	
	Чай с сахаром	200	0	0	20	79,8	11.36 СР
	Хлеб ржаной	25	1,875	0,25	12,125	58	
	Фрукт	100	0,4	0,3	10,3	10,3	
Итого за завтрак:			**23,705**	**26,22**	**93,715**	**668,55**	
Обед	Суп рыбный	250	5,86	4,28	5,16	80,75	308*СР
	Рагу из цыплят	100	6,2	7,1	8,9	125	
	Салат из свеклы	100	0,99	4,14	7,39	103,62	9.59*СР
	Картофель отварной	200	3,85	0,79	31,6	144,76	423*СР
	Хлеб ржаной	25	1,875	0,25	12,125	58	
	Чай с сахаром	200	0	0	20	79,8	11.36 СР
	Пряники	50	2,8	2,5	38,15	181	
Итого за обед:			**21,575**	**19,06**	**123,325**	**772,93**	
Полдник	Какао с молоком	200	3,87	3,8	25,06	151,36	11.53*СР

	Слойка	60	4,44	23,1	26,52	334,8	
Итого за полдник:			**8,31**	**26,9**	**51,58**	**486,16**	
Итого за день:			**53,59**	**72,18**	**268,62**	**1927,64**	
Среднее значение за период:			**62,335**	**65,052**	**236,671**	**1815,514**	