Адволодкина Ирина Михайловна
Директор МБОУ "Средняя школа №41",
Удостоверяющий центр: УФК по Камчатскому краю, Серийный номер сертификата:
18c80cb45c345c9db710c8ce3585645426610e97
2021.12.20 01:25:27+12'00'

Утверждаю:

Директор МБОУ "Средняя школа № 41"

_____Адволодкина И.М.

<<_____>>_____20____г.

Меню приготовляемых блюд
"06-10" декабря 2021г.

Возрастная категория 7-11 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		

Неделя 50 День 1 06.12.2021

Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	200	9,94	7,48	47,78	307,26	679 СР 05
	Сосиски	100	10,4	20	21,2	224	536 СР 05
	Помидор консервированный	100	0,6	0,1	6	28,8	
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	942 СР 05
	Апельсин	100	0,12	0,94	4,48	47	
	Хлеб ржаной	25	2,125	0,825	12,075	64,75	
Итого за завтрак:			**23,385**	**29,345**	**105,535**	**699,81**	
Обед	Суп гречневый	200	1	2,1	11,2	67,2	204 СР 05
	Тефтели мясные	100	12,51	13,17	13,97	211,86	286 СР 10
	Капуста тушеная	200	3,7	8,64	46,03	284,7	847 СР 05
	Салат из свеклы, яблок	100	2,05	2,3	7,11	74,6	35 СР 05
	Хлеб ржаной	25	2,125	0,825	12,075	64,75	
	Сок	200	0,2	0,26	22,6	92	
	Кекс	50	3,15	6,75	22,15	161,95	
Итого за обед:			**21,585**	**27,295**	**112,985**	**795,11**	
Полдник	Батон с красной икрой и сливочным маслом	40	6,52	5,28	7,144	113,08	
	Груша	100	0,26	0,17	11,41	52	
	Печенье Творожное	40	4	7,6	13,2	137,2	
Итого за полдник:			**10,78**	**13,05**	**31,754**	**302,28**	
Итого за день:			**55,75**	**69,69**	**250,274**	**1797,2**	

Неделя 50 День 2 07.12.2021

Завтрак	Запеканка творожная со сгущеным молоком	200/10	15,28	16,72	39,6	372,08	30СР

	Чай	200	0	0	0	0	11.35СР
	Слойка	60	4,78	8,84	38,04	250	
	Мармелад	30	0,025	0	19,85	78	
Итого за завтрак:			**20,085**	**25,56**	**97,49**	**700,08**	
Обед	Борщ со сметаной	250/10	21	5,11	7,1	85,3	262СР
	Минтай жареный в яйце	100	14,44	9,06	2,48	151,58	208СР
	Морковно-картофельное пюре	200	4	5,52	17,93	140,1	20СР
	Огурец консервированный	50	0,65	0,15	2,65	15,5	
	Компот из брусникии	200	1,4	1	16,2	90,2	
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,5	24,25	116	
	Пряники	50	2,8	2,5	38,15	181	
Итого за обед:			**48,04**	**23,84**	**108,76**	**779,68**	
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:			**78,165**	**77,5**	**254,77**	**1970,56**	

Неделя 50 День 3 08.12.2021

Завтрак	Каша рисовая молочная	200	2,95	3,9	36,5	197	168 СР 10
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943 СР 05
	Слойка с творогом	60	7,2	6,9	13,08	140,52	
Итого за завтрак:			**10,35**	**10,8**	**63,58**	**365,52**	
Обед	Суп с фрикадельками	250	7,29	5,7	16,99	148,5	209 СР 05
	Гуляш	100	23,8	19,52	5,74	203	
	Гречка отварная	200	9,94	7,48	47,78	307,26	679 СР 05
	Огурец свежий	100	0,65	0,11	3,63	15	
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,5	24,25	116	
	Кисель из черной смородины	200	0,14	0,04	27,5	110,8	869 СР 05
Итого за обед:			**45,57**	**33,35**	**125,89**	**900,56**	
Полдник	Сок	200	0,2	0,26	22,6	92	
	Пирожок с капустой	80	4,864	8,072	24,944	186,264	
Итого за полдник:			**5,064**	**8,332**	**47,544**	**278,264**	

Итого за день:			**60,984**	**52,482**	**237,014**	**1544,344**	

Неделя 50 День 4 09.12.2021

Завтрак	Макароны с сыром	200	12,2	11,8	50,2	360	688 СР 05
	Морковь с сахаром	100	2,2	4,6	10,88	93,7	126 СР 05
	Чай с лимоном	200	0,44	0,3	21,2	82,2	
	Хлеб ржаной	25	2,36	0,44	17,8	86,8	
	Яйцо отварное	40	5,16	4,64	0,32	64	
Итого за завтрак:			**22,36**	**21,78**	**100,4**	**686,7**	
Обед	Рассольник со сметаной	250	2,1	5,11	16,59	120,75	197 СР 05
	Биточки морские	100	13,3	4,7	9,59	133,75	255 СР 10
	Рис отварной	200	4,76	0,42	57,18	260	
	Помидор свежий	100	1,14	0,26	5,12	20,71	
	Хлеб ржаной	30	1,77	0,33	13,35	65,1	
	Компот из ягод ассорти	200	0,2	0,2	22,3	110	859 СР 05
Итого за обед:			**23,27**	**11,02**	**124,13**	**710,31**	
Полдник	Йогурт	200	8,82	5,88	12,6	136,18	
	Слойка	60	3,192	12,906	30,552	285,6	
Итого за полдник:			**12,012**	**18,786**	**43,152**	**421,78**	
Итого за день:			**57,642**	**51,586**	**267,682**	**1818,79**	

Неделя 50 День 5 10.12.2021

Завтрак	Рис отварной	200	4,94	5,72	52,21	279,02	934СР
	Котлета рыбная	80	12,25	11,36	6,7	192,3	189СР
	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	14,1	135,6	263СР
	Тушеная говяжья печень	100	14,4	14,6	9,9	232	850СР
	Картофельное пюре	200	4,45	5,28	76,74	168,18	946 СР
	Салат из белокочанной капусты	100	1,8	0,1	4,7	28	9.128СР
	Компот из сухофруктов	200	0,55	0,08	20,3	85,23	11.106СР
	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 день:			**58,67**	**61,1**	**301,67**	**1805,13**	
Среднее значение за период:			**62,242**	**62,4716**	**262,282**	**1787,205**	