Адволодкина Ирина Михайловна
Директор МБОУ "Средняя школа №41", Удостоверяющий центр: УФК по Камчатскому краю,
Серийный номер сертификата: 18c80cb45c345c9db710c8ce3585645426610e97
2021.12.14 05:01:51+12'00'

Утверждаю:

Директор МБОУ "Средняя школа № 41"

_____Адволодкина И.М.

<<_____>>_____20____г.

Меню приготовляемых блюд

"13-17" 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 51 День 1 13.12.2021

Завтрак	Рис отварной с колбасой	200/50	10,99	12,47	52,21	364,02	934 СР
	Зефир	30	0,24	0,03	23,94	97,8	
	Хлеб пшеничный	25	19	0,2	12,3	59	
	Чай с сахаром	200	0	0	20	79,8	11.36 СР
Итого за завтрак:			**30,23**	**12,7**	**108,45**	**600,62**	
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 кураги	200	1,2	0	15,2	67	
	Мармелад	30	0,025	0	19,85	78	
Итого за обед:			**34,68**	**27,75**	**113,32**	**812,56**	
Полдник	Блины фаршированные	60	5,52	5,34	12,06	124,44	
	Сок	200	1,8	0,2	19	90	
	Апельсин	100	0,12	0,94	4,48	47	
Итого за полдник:			**7,44**	**6,48**	**35,54**	**261,44**	
Итого за день:			**72,35**	**46,93**	**257,31**	**1674,62**	

Неделя 51 День 2 14.12.2021

Завтрак	Каша молочная пшенная	200	7,42	8,54	35,57	251,75	548 СР
	Батон с сыром и маслом	75	7,725	10,2	26,7	256,2	
	Какао с молоком	200	3,87	3,8	25,06	151,36	11.53*СР
	Яблоко	80	1,05	0,3	14,7	67,2	
Итого за завтрак:			**20,065**	**22,84**	**102,03**	**726,51**	
Обед	Рыбный суп	250	8,61	8,4	14,34	167,25	87 СР 10
	Зразы мясные	100	6,2	8,5	16,4	167,1	
	Рагу из овощей	200	3,05	14,65	19,23	221,11	321 СР 05
	Печенье	30	2,31	5,52	19,65	137,4	
	Сок	200	0,2	0,26	22,6	92	
	Хлеб пшеничный	25	1,875	0,25	12,125	58	
Итого за обед:			**22,245**	**37,58**	**104,345**	**842,86**	
Полдник	Ацидофилин	200	5,6	5	8	80	
	Булочка	80	6,32	7,52	44,4	271,2	
Итого за полдник:			**11,92**	**12,52**	**52,4**	**351,2**	
Итого за день:			**54,23**	**72,94**	**258,775**	**1920,57**	

Неделя 51 День 3 15.12.2021

Завтрак	Запеканка творожная со сгущенным молоком	200/10	15,28	16,72	39,6	372,08	30СР
	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	11.35СР
	Салат из моркови с изюмом	100	1,3	0,11	18,88	84,27	9.50СР
	Круассан с сыром	30	6	7,5	4,38	108,69	
Итого за завтрак:			**22,58**	**24,33**	**77,86**	**625,04**	
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
	Картофель отварной	200	3,85	0,79	31,6	144,76	423СР
	Салат из квашеной капусты	100	1,4	8,1	6,2	101,7	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	
	Компот из вишни	200	0,6	0,16	27,4	107	
Итого за обед:			**45,09**	**23,62**	**99,38**	**708,34**	
Полдник	Молоко	200	6,09	6,7	9,8	126	
	Пирожное "Ракушка"	80	4,48	10,4	40,8	274,4	

Итого за полдник:			**10,57**	**17,1**	**50,6**	**400,4**	
Итого за день:			**78,24**	**65,05**	**227,84**	**1733,78**	

Неделя 51 День 4 16.12.2021

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 черной смородины	200	0,14	0,04	27,5	110,8	869 СР 05
	Зефир	30	0,24	0,03	23,94	97,8	
Итого за обед:			**30,53**	**22,38**	**94,15**	**757,87**	
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:			**51,73**	**60,07**	**209,82**	**2106,98**	

Неделя 51 День 5 17.12.2021

Завтрак	Сырники	100	14,84	11,12	18,16	235,12	5.34*СР
	Бифиленд	130	4,42	1,3	5,07	52	
	Чай с сахаром	200	0	0	20	79,8	11,36СР
Итого за завтрак:			**19,26**	**12,42**	**43,23**	**366,92**	
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	
	Икра кабачковая	70	3,52	3,72	25,49	145,2	959 СР 05
	Компот из кураги	200	1,2	0	15,2	67	

Итого за обед:			**29,36**	**25,72**	**166,33**	**808,43**	
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:			**64,02**	**57,46**	**235,4**	**1511,99**	
Среднее значение за период:			**64,114**	**60,49**	**237,829**	**1789,588**	