МБОУ СРЕДНЯЯ ШКОЛА №. 41
Директор Адволодкина Ирина Михайловна,
Удостоверяющий центр УФК, Серийный номер сертификата:
18c80cb45c345c9db710c8ce3585645426610e97
2021.11.23 09:16:48+12'00'

Утверждаю:

Директор МБОУ "Средняя школа № 41"

_____Адволодкина И.М.

<<_____>>_____20____г.

Меню приготовляемых блюд
"15-19 ноября" 2021г.

Возрастная категория 7-11 лет.

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

Неделя 47 День 1 15.11.2021

Завтрак	Блины фаршированные джемом	120	1,08	24,84	33,6	198,96	
	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	
	Яблоки	80	1,05	0,3	14,7	67,2	
Итого за завтрак:			**2,13**	**25,14**	**63,3**	**326,16**	
Обед	Суп гречневый	250	8,4	5,48	16,1	139,5	204 СР 05
	Котлеты 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
	Икра из кабачков	50	0,8	3,15	3,7	45,4	8.42*СР
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	24,15	129,5	
	Чай	200	0	0	0	0	
	Печенье "Ювелирное"	30	11	4,2	1,05	47,7	
Итого за обед:			**43,47**	**31,92**	**97,52**	**783,24**	
Полдник	Сок	200	1,8	0,2	19	90	
	Корж молочный	70	4,55	7,7	45,5	273	
Итого за полдник:			**6,35**	**7,9**	**64,5**	**363**	
Итого за день:			**51,95**	**64,96**	**225,32**	**1472,4**	

Неделя 47 День 2 16.11.2021

Завтрак	Каша гречневая молочная	200	10,65	10,8	33,06	276,89	33*СР

	Зефир	30	0,24	0,03	23,94	97,8	
	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	
	Батон с сыром	65	7,54	3,9	30,55	188,5	
Итого за завтрак:			**18,43**	**14,73**	**102,55**	**623,19**	
Обед	Суп с цветной капустой	250	2,5	8	2,75	92	
	Тефтели рыбные	100	13,58	11,07	10,55	165,6	198*СР
	Салат из свежих огурцов и помидоров, с зеленым горошком	100	0,8	5,9	2,7	66,1	
	Картофельное пюре	200	4,45	5,28	76,74	168,18	946 СР
	Хлеб ржаной	50	3,75	0,5	24,25	116	
	Сок	200	1,6	0,4	21,2	104	
	Булочка сдобная	40	3,16	3,76	22,2	135,6	
Итого за обед:			**29,84**	**34,91**	**160,39**	**847,48**	
Полдник	Молоко	200	6,09	6,7	9,8	126	
	Блины фаршированные с джемом	120	1,08	24,84	33,6	198,96	
Итого за полдник:			**7,17**	**31,54**	**43,4**	**324,96**	
Итого за день:			**55,44**	**81,18**	**306,34**	**1795,63**	

Неделя 47 День 3 17.11.2021

Завтрак	Омлет натуральный	150	17,21	20,95	5,20	243,55	588СР
	Чай	200	0	0	0	0	11.35СР
	Печенье "Канадское"	50	11	4,2	1,05	47,7	
	Батон	25	2	0,25	12,28	119	
	Яблоко	80	1,05	0,3	14,7	67,2	
Итого за завтрак:			**31,26**	**25,7**	**33,23**	**477,45**	
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/20	8,15	8,9	8,1	149,8	1.43СР
	Помидоры свежие	100	0,1	0,2	3,8	24	9.123СР
	Макароны со сливочным маслом	200	6,51	4,27	38,55	209,28	940СР
	Тефтели мясные	75	7,06	11,32	8	177,13	848СР
	Компот из черной смородины	200	0,14	0,04	27,5	110,8	869 СР 05
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	104	
	Печенье Курабье	30	6,6	2,1	0,63	47,7	
Итого за обед:			**32,56**	**27,58**	**106,63**	**822,71**	

Полдник	Йогурт	200	5,8	5	22	156	
	Маффин	50	2,9	12,15	20,95	216	
Итого за полдник:			**8,7**	**17,15**	**42,95**	**372**	
Итого за день:			**72,52**	**70,43**	**182,81**	**1672,16**	

Неделя 47 День 4 18.11.2021

Завтрак	Запеканка творожная со сметаной	200/10	15,28	16,72	39,6	372,08	30СР
	Чай	200	0	0	0	0	11.35СР
	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	262СР
	Минтай 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	0,15	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	3,15	6,75	22,15	161,95	
Итого за обед:			**47,94**	**27,94**	**91,61**	**752,13**	
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:			**75,71**	**73,41**	**241,51**	**1877,51**	

Неделя 47 День 5 19.11.2021

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	
	Печенье Курабье	30	6,6	2,1	0,63	47,7	
	Киви	80	0,64	0,32	6,48	37,6	
Итого за завтрак:			**17,59**	**13,22**	**70,69**	**450,82**	
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	

	Капуста тушеная	200	3,7	8,64	46,03	284,7	847 СР 05
	Огурец консервированный	50	0,445	0,045	1,83	9,405	
	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
	Круассан с маком	100	20	25	14,6	362,3	
Итого за обед:			**59,125**	**59,445**	**136,94**	**1234,705**	
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:			**81,779**	**80,997**	**255,174**	**1963,789**	
Среднее значение за период:			**67,48**	**74,1954**	**242,231**	**1756,298**	