МБОУ СРЕДНЯЯ ШКОЛА №. 41
Директор Адволодкина Ирина Михайловна,
Удостоверяющий центр УФК, Серийный номер сертификата:
18c80cb45c345c9db710c8ce3585645426610e97
2021.11.23 09:36:57+12'00'

Утверждаю:

Директор МБОУ "Средняя школа № 41"

_____Адволодкина И.М.

<<_____>>_____20____г.

Меню приготовляемых блюд
"22-26 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 48 День 1 22.11.2021							
Завтрак	Каша гречневая	200	9,94	7,48	47,78	307,26	679 СР 05
	Сосиски	100	10,4	20	21,2	224	536 СР 05
	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	
	Чай с лимоном	200	0,44	0,3	21,2	82,2	
Итого за завтрак:			**26,84**	**32,61**	**119,68**	**798,38**	
Обед	Суп с фрикадельками	250	7,29	5,7	16,99	148,5	209 СР 05
	Минтай в яйце	100	14,44	9,06	2,48	151,58	208СР
	Рис отварной рассыпчатый	200	4,94	5,72	52,21	79,02	934СР
	Хлеб ржаной	25	2,125	0,825	12,075	64,75	
	Винегрет	100	1,72	6,68	9,34	105,21	9.111СР
Итого за обед:			**30,515**	**27,985**	**93,095**	**549,06**	
Полдник	Компот из вишни	200	0,6	0,16	27,4	107	
	Пицца с колбасой	100	7,5	19,2	18,8	277,9	
Итого за полдник:			**8,1**	**19,36**	**46,2**	**384,9**	
Итого за день:			**65,455**	**79,955**	**258,975**	**1732,34**	
Неделя 48 День 2 23.11.2021							
Завтрак	Каша молочная пшеничная	200	8,48	7,52	38,38	256,96	168 СР 10

	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	959 СР 05
	Батон с сыром и маслом	75	7,725	10,2	26,7	256,2	
	Яблоко	80	0,208	0,136	9,128	41,6	
Итого за завтрак:			**19,933**	**21,576**	**99,698**	**699,96**	
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
	Пряники	50	2,8	2,5	38,15	181	
	Сок	200	0,2	0,26	22,6	92	
	Хлеб пшеничный	25	1,875	0,25	12,125	58	
Итого за обед:			**22,735**	**34,56**	**122,845**	**886,46**	
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:			**54,588**	**68,656**	**274,943**	**1937,62**	

Неделя 48 День 3 24.11.2021

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	250/10	2,1	5,11	16,59	120,75	197 СР 05
	Гуляш	100	23,8	19,52	5,74	203	
	Рис отварной	200	4,76	0,42	57,18	260	
	Огурцы свежие	100	1,14	0,26	5,12	20,71	
	Хлеб ржаной	30	1,77	0,33	13,35	65,1	
	Печенье Курабье	30	2,31	5,52	19,65	137,4	
	Компот из ягод ассорти	200	0,2	0,2	22,3	110	859 СР 05
Итого за обед:			**36,08**	**31,36**	**139,93**	**916,96**	
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:			**70,452**	**71,926**	**283,482**	**2025,44**	

Неделя 48 День 4 25.11.2021

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	
	Кукуруза консервированная	100	1,22	2,29	14,,34	67	
	Компот из кураги	200	1,2	0	15,2	67	
	Маффин	50	2,9	12,15	20,95	216	
Итого за обед:			**29,96**	**36,44**	**161,79**	**946,23**	
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:			**68,49**	**71,98**	**235,92**	**1721,35**	

Неделя 48 День 5 26.11.2021

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	200	0	0	0	0	
	Хлеб ржаной	25	1,875	0,25	12,125	58	
	Апельсин	100	0,4	0,3	10,3	10,3	
Итого за завтрак:			**23,705**	**26,22**	**73,715**	**588,75**	
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	30	2,25	0,3	14,55	69,6	
	Чай с сахаром	200	0	0	20	79,8	11.36 СР
	Пряники	50	2,8	2,5	38,15	181	
Итого за обед:			**21,95**	**19,11**	**125,75**	**784,53**	
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:			**53,965**	**72,23**	**251,045**	**1859,44**	
Среднее значение за период:			**62,59**	**72,9494**	**260,873**	**1855,238**	