Адволодкина Ирина Михайловна
Директор МБОУ "Средняя школа №41",
Удостоверяющий центр: УФК по Камчатскому краю, Серийный номер сертификата: 18c80cb45c345c9db710c8ce3585645426610e97
2021.12.20 01:53:46+12'00'

Утверждаю:
Директор МБОУ "Средняя школа № 41"
_____Адволодкина И.М.
<<_____>>_____20____г.

Меню приготовляемых блюд
"29 ноября - 03 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 49 День 1 29.11.2021

Завтрак	Капуста белокочанная тушеная в томатном соусе	200	3,08	4,7	9,96	148,07	440СР
	Колбаса вареная диетическая	100	12,1	13,5	0	170	
	Хлеб пшеничный	25	2	0,38	10,03	52	
	Чай с сахаром	200	0	0	20	79,8	11,36
	Круассан с сыром	30	6	7,5	4,38	108,69	
Итого за завтрак:			**23,18**	**26,08**	**44,37**	**558,56**	
Обед	Свекольник на мясном бульоне со сметаной	250/10	4,8	7,38	14,1	135,6	263СР
	Минтай тушеный под маринадом	100	10,34	3,07	2,39	101,8	640СР
	Рис отварной рассыпчатый, со сливочным маслом	200	4,94	5,72	52,21	79,02	934СР
	Компот из сухофруктов с сахаром	200	0,55	0,08	20,3	85,23	11.106
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	
	Помидор консервированный	100	1,1	0,1	3,5	20	
Итого за обед:			**25,53**	**16,75**	**117,1**	**539,65**	
Полдник	Чай с сахаром	200	0	0	20	79,8	
	Слойка	60	4,78	8,84	38,04	250	
	Мармелад	25	0,03	0,00	19,85	78,00	
Итого за полдник:			**4,805**	**8,84**	**77,89**	**407,8**	
Итого за день:			**53,515**	**51,67**	**239,36**	**1506,01**	

Неделя 49 День 2 30.11.2021

Завтрак	Каша гречневая молочная	200	10,65	10,8	33,06	276,89	33*СР
	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	
	Батон с сыром	65	7,54	3,9	30,55	188,5	
	Зефир	30	0,24	0,03	23,94	97,8	
	Яблоко	80	1,05	0,3	14,7	67,2	
Итого за завтрак:			**19,48**	**15,03**	**117,25**	**690,39**	
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 свежей капусты 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:			**56,49**	**81,48**	**321,04**	**1862,83**	

Неделя 49 День 3 01.12.2021

Завтрак	Запеканка творожная со сгущеным молоком	200/10	15,28	16,72	39,6	372,08	30СР
	Круассан с сыром	30	6	7,5	4,38	108,69	
	Какао с молоком	200	3,87	3,8	25,06	151,36	11.53СР
Итого за завтрак:			**25,15**	**28,02**	**69,04**	**632,13**	
Обед	Щи со свежей капустой	250	4,8	7,5	7,8	86,2	2.28СР
	Шницель из говядины	80	14,4	13,27	10,3	184,2	10СР
	Картофель отварной	200	3,85	0,79	31,6	144,76	423СР
	Винегрет	100	1,72	6,68	9,34	105,21	9.111СР
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,65	19,9	100,5	
	Чай	200	0	0	0	0	

	Вафли	40	1,1	1,3	30,9	142	
Итого за обед:			**29,27**	**30,19**	**109,84**	**762,87**	
Полдник	Ряженка	200	5,6	8	8,4	132	
	Ватрушка	80	10,64	9,52	34	255,2	
Итого за полдник:			**16,24**	**17,52**	**42,4**	**387,2**	
Итого за день:			**70,66**	**75,73**	**221,28**	**1782,2**	

Неделя 49 День 4 02.12.2021

Завтрак	Каша молочная пшенная	200	7,42	8,54	35,57	251,75	548 СР
	Компот из шиповника	200	0,68	0,28	9,66	56,8	11.82*СР
	Бифиленд	130	4,42	1,3	5,07	52	
	Рулет с повидлом	40	2,82	2,34	20,43	125,6	12.10*СР
	Хлеб ржаной с маслом	55	2,7	8,75	13,45	144,4	
Итого за завтрак:			**18,04**	**21,21**	**84,18**	**630,55**	
Обед	Суп гороховый	250	11	6	22,25	165	
	Гуляш	100	16,47	17,2	3,07	197,2	827*СР
	Гречка отварная со сливочным маслом	200	8,4	2,2	37,2	201,8	
	Огурец консервированный	50	0,65	0,15	2,65	15,5	
	Хлеб ржаной	50	3,75	0,5	24,25	116	
	Чай	200	0	0	0	0	
	Мармелад	50	0,05	0	39,7	160,5	
	Апельсин	100	0,4	0,3	10,3	10,3	
Итого за обед:			**40,72**	**26,35**	**139,42**	**866,3**	
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:			**66,86**	**66,92**	**269,8**	**1881,75**	

Неделя 49 День 5 03.12.2021

Завтрак	Омлет натуральный	150	17,21	20,95	5,20	243,55	588СР
	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	
	Груша	80	1,05	0,3	14,7	67,2	

Итого за завтрак:			**20,31**	**21,5**	**71,88**	**526,25**	
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
	Компот из черной смородины	200	0,14	0,04	27,5	110,8	869 СР 05
	Макароны со сливочным маслом	200	6,51	4,27	38,55	209,28	940СР
	Тефтели	75	7,06	11,32	8	177,13	848СР
	Зефир	30	0,24	0,03	23,94	97,8	
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	104	
Итого за обед:			**26,2**	**25,51**	**129,94**	**872,81**	
Полдник	Йогурт фруктовый	200	5,8	5	22	156	
	Бисквит с повидлом	50	4,96	8,14	36,24	238	
Итого за полдник:			**10,76**	**13,14**	**58,24**	**394**	
Итого за день:			**57,27**	**60,15**	**260,06**	**1793,06**	
Среднее значение за период:			**60,959**	**67,19**	**262,308**	**1765,17**	