

Утверждаю:		
Директор МБОУ "Средняя ц	⊔кола №	41"
Адвол	лодкина	и.м.
<<>>>	20	г.

## Меню приготовляемых блюд "28 февраля - 05 марта" 2022г.

Возрастная категория 7-11 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	Пищевые вещества			Энергетич еская	Номер
			Белки	Жиры	Углевод ы	ценность ккал	рецептуры
Неделя	9 День 1 28.02	2.2022					
Завтрак	Блины фаршированные	120	1,08	24,84	33,6	198,96	
	Чай с сахаром	200	0	0	20	79,8	943 CP 05
	Яблоко	80	0,208	0,136	9,128	41,6	
Итого за			1,288	24,976	62,728	320,36	
завтрак:		250	·		·	·	204 CD 05
Обед	Суп гречневый	250	8,4	5,48	16,1	139,5	204 CP 05
	Котлеты мясные	100	12,51	13,17	13,97	211,86	286 CP 10
	Макароны	200	6,51	4,27	38,55	209,28	940 CP
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	24,15	129,5	
	Чай	200	0	0	70.4	0	
	Мармелад	50 30	0,005 6	7,5	79,4 4,38	160,5 108,69	
Итого за обед:	Круассан с маком	30	31,675	24,57	172,17	850,64	
Полдник	Компот из ягод ассорти	200	0,2	0,2	22,3	110	859 CP 05
	Корж молочный	70	4,55	7,7	45,5	273	
		-					
Итого за полдник:			4,75	7,9	67,8	383	
Итого за день:			37,713	57,446	302,698	1554	
Неделя	<u> </u> 9 День 2 01.03	<u> </u> 3.2022	ļ				
Завтрак	Каша молочная пшенная	200	7,42	8,54	35,57	251,75	548 CP

	Бифиленд	130	4,42	1,3	5,07	52	
	Рулет с повидлом	40	1,24	2,2	23,48	118,4	
	Хлеб ржаной с маслом	55	2,97	9,625	3,63	158,84	
	Компот из шиповника	200	0,68	0,28	9,66	56,8	11.82*CP
Итого за завтрак:			16,73	21,945	77,41	637,79	
Обед	Суп гороховый	250	11	6	22,25	165	
	Гуляш из говядины	100	16,47	17,2	3,07	197,2	827*CP
	Пюре морковно-картофельное с молоком и сливочным маслом	200	4,45	5,28	76,74	168,18	946CP
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,65	19,9	100,5	
	Чай с сахаром	200	0	0	20	79,8	11,36
	Печенье "Ювелирное"	30	2,31	5,52	19,65	137,4	
Итого за обед:			37,63	34,65	161,61	848,08	
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			62,46	75,955	285,22	1870,77	
день:			1 1	, ,,,,,,,	,		
		2022					
Неделя	9 День 3 02.03	.2022		1	I	ı	1
Завтрак	Капуста тушеная	200	3,7	8,64	46,03	284,7	847 CP 05
	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
Итого за завтрак:			17,8	22,52	76,06	586,5	
Обед	Свекольник со сметаной	250/10	4,8	7,38	14,1	135,6	263 CP
	Минтай тушеный под маринадом	100	10,34	3,07	2,39	101,8	640CP
	Рис отварной рассыпчатый, со сливочным маслом	200	4,94	5,72	52,21	79,02	934CP
	Огурец свежий	100	0,65	0,11	3,63	15	
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,5	24,25	116	
	Компот из сухофруктов с сахаром	200	0,55	0,08	20,3	85,23	11.106
Итого за обед:			25,03	16,86	116,88	532,65	
Полдник	Чай с сахаром	200	0	0	20	79,8	11,36

	Пирожок с картошкой	60	3,18	10,74	15,6	172,26	
Итого за полдник:			3,18	10,74	35,6	252,06	
Итого за день:			46,01	50,12	228,54	1371,21	
Неделя	9 День 4 03.03	.2022					
Завтрак	Каша гречневая молочная	200	10,65	10,8	33,06	726,89	33 CP
	Чай с сахаром	200	0	0	20	79,8	11,36
	Батон	25	2	0,25	12,28	119	
	Груша	100	0,26	0,17	11,41	52	
	Зефир	30	0,24	0,03	23,94	97,8	
Итого за завтрак:	· ·		13,15	11,25	100,69	1075,49	
Обед	Суп с цветной капустой	250/10	2,5	8	2,75	92	
	Тефтели рыбные	100	13,58	11,07	10,55	165,6	198*CP
	Картофельное пюре	200	4,45	5,28	76,74	168,18	946 CP
	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	
	Салат из свежих томатов	100	0,8	5,9	2,7	66,1	
Итого за обед:			29,84	34,91	160,39	847,48	
Полдник	Молоко	200	6,09	6,7	9,8	126	
	Блины фаршированные	120	1,08	24,84	33,6	198,96	
Итого за полдник:			7,17	31,54	43,4	324,96	
Итого за день:			50,16	77,7	304,48	2247,93	
Неделя	9 День 5 04.03	.2022					
Завтрак	Запеканка творожная со сгущенным молоком	200/10	15,28	16,72	39,6	372,08	30CP
	Салат из моркови с изюмом	100	1,3	0,11	18,88	84,27	9.50CP
	Какао с молоком	200	3,87	3,8	25,06	151,36	11.53*CP
Итого за завтрак:			20,45	20,63	83,54	607,71	
Обед	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	4,8	7,5	7,8	86,2	2.28CP
	Шницель из говядины	100	14,4	13,27	10,3	184,2	10CP
	Гречка отварная	200	9,94	7,48	47,78	307,26	679 CP 05
	Винегрет	100	1,72	6,68	9,34	105,21	9.111CP
	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:	·		35,36	36,88	126,02	925,37	
Полдник	Ряженка	200	9,94	7,48	47,78	307,26	679 CP 05
	Ватрушка	80	10,64	9,52	34	255,2	
Итого за			20,58	17	81,78	562,46	
полдник: Итого за							
день:			76,39	74,51	291,34	2095,54	
неделя	9 День 6 04.03	.2022					
Завтрак	Омлет	150	17,21	20,95	5,2	243,55	588 CP
	Чай	200	0	0	0	0	11.35CP
	Батон	25	2	0,25	12,28	119	
	Яблоко	80	4,864	8,072	24,944	186,264	
	Мармелад	25	0,025	0	19,85	78	
Итого за завтрак:			24,099	29,272	62,274	626,814	
Обед	Суп с фрикадельками	250	7,29	5,7	16,99	148,5	209 CP 05
	Тефтели мясные	100	12,51	13,17	13,97	211,86	286 CP 10
	Макароны	200	6,51	4,27	38,55	209,28	940 CP
	Томат в собственном соку	80	0,6	0,1	6	28,8	
	Хлеб ржаной	50	3,75	0,5	24,25	116	
	Компот из черной смородины	200	0,14	0,04	27,5	110,8	869 CP 05
Итого за обед:			30,8	23,78	127,26	825,24	
Полдник	Йогурт фруктовый	200	5,8	5	22	156	
	Бисквит с повидлом	50	4,96	8,14	36,24	238	
Итого за			10,76	13,14	58,24	394	
полдник: Итого за							
день:			65,659	66,192	247,774	1846,054	
Среднее значение за период:			67,678	80,3846	332,01	2197,101	