Адволодкина Ирина Михайловна,
Директор МБОУ "Средняя школа 41",
Удостоверяющий центр: УФК по Камчатскому краю, серийный номер сертификата
7bb821cf42ef5a720386fa7f57e26be5e9f6a294
2022-02-03 10:26:19

Утверждаю:

Директор МБОУ "Средняя школа № 41"

_____Адволодкина И.М.

<<_____>>_____20____г.

Меню приготовляемых блюд

"31 января - 04 февраля 2022г."

Возрастная категория 7-11 лет.

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

Неделя 5 День 1 31.01.2022

Завтрак	Блины фаршированные с джемом	120	1,08	24,84	33,6	198,96	
	Чай с сахаром	200	0	0	20	79,8	11.36 СР
	Яблоко	80	1,05	0,3	14,7	67,2	
	Печенье "Канадское"	30	6,6	2,1	0,63	47,7	
Итого за завтрак:			**8,73**	**27,24**	**68,93**	**393,66**	
Обед	Суп гречневый	250	1,00	2,10	11,20	67,20	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	0,80	3,15	3,70	45,40	8.42*СР
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	24,15	129,50	
	Чай	200	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Мармелад	50	0,01	0,00	79,40	160,50	
Итого за обед:			**25,07**	**24,34**	**91,57**	**663,24**	
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:			**40,15**	**59,48**	**225**	**1419,9**	

Неделя 5 День 2 01.02.2022

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	
	Апельсин	100	0,4	0,3	10,3	10,3	
Итого за завтрак:			**18,83**	**15,03**	**112,85**	**633,49**	
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*СР
	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	
	Салат из свежей капусты с зеленым горошком	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 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:			**55,84**	**81,48**	**316,64**	**1805,93**	

Неделя 5 День 3 02.02.2022

Завтрак	Запеканка творожная со сгущенным молоком	200/10	15,28	16,72	39,6	372,08	30СР
	Салат из моркови с изюмом	100	1,3	0,11	18,88	84,27	9.50СР
	Какао с молоком	200	3,87	3,8	25,06	151,36	11.53*СР
Итого за завтрак:			**20,45**	**20,63**	**83,54**	**607,71**	
Обед	Щи из свежей капусты	250	4,8	7,5	7,8	86,2	2.28СР
	Шницель из говядины	100	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:			**28,17**	**28,89**	**78,94**	**620,87**	
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:			**64,86**	**67,04**	**204,88**	**1615,78**	

Неделя 5 День 4 03.02.2022

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
	Пряники	50	2,8	2,5	38,15	181	
Итого за завтрак:			**19,98**	**21,08**	**78,14**	**630,87**	
Обед	Свекольник на мясном бульоне	250/10	4,8	7,38	14,1	135,6	263 СР
	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 ягод жимолости	200	0,55	0,08	20,3	85,23	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	
Итого за обед:			**24,43**	**16,65**	**113,6**	**519,65**	
Полдник	Чай с сахаром	200	0	0	20	79,8	943 СР 05
	Слойка	60	7,2	6,9	13,08	140,52	
	Яблоко	100	1,05	0,3	14,7	67,2	
Итого за полдник:			**8,25**	**7,2**	**47,78**	**287,52**	
Итого за день:			**52,66**	**44,93**	**239,52**	**1438,04**	

Неделя 5 День 5 04.02.2022

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
	Хлеб ржаной с маслом	55	2,97	9,625	3,63	158,84	
	Рулет с повидлом	40	2,82	2,34	20,43	125,6	12.10*СР
Итого за завтрак:			**13,89**	**20,785**	**69,29**	**592,99**	
Обед	Суп гороховый	250	11	6	22,25	165	
	Гуляш из говядины	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	
Итого за обед:			**40,32**	**26,05**	**129,12**	**856**	
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:			**62,31**	**66,195**	**244,61**	**1833,89**	
Среднее значение за период:			**55,164**	**63,825**	**246,13**	**1622,708**	