Адволодкина Ирина Михайловна,
Директор МБОУ "Средняя школа 41",
Удостоверяющий центр: УФК по Камчатскому краю, серийный номер сертификата
7bb821cf42ef5a720386fa7f57e26be5e9f6a294
2022-03-14 13:51:21

Утверждаю:

Директор МБОУ "Средняя школа № 41"

_____Адволодкина И.М.

<<_____>>_____20____г.

Меню приготовляемых блюд
"14-18" марта 2022г.

Возрастная категория 7-11 лет.

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

Неделя 11 День 1 14.03.2022

Завтрак	Макароны с сыром	200	12,2	11,8	50,2	360	688 СР 05
	Апельсин	100	0,4	0,3	10,3	10,3	
	Чай с сахаром	200	0	0	20	79,8	11,36
	Батон со сливочным маслом	30	1,95	0,96	13,71	69,6	
	Яйцо отварное	40	5,16	4,64	0,32	64	
Итого за завтрак:			**19,71**	**17,7**	**94,53**	**583,7**	
Обед	Рассольник со сметаной	250/10	2,1	5,11	16,59	120,75	197 СР 05
	Биточки морские	100	11,64	8,84	10,55	176,45	198 СР
	Рис отварной	200	4,76	0,42	57,18	260	
	Хлеб ржаной	50	2,95	0,55	22,25	108,5	
	Компот из ягод вишни	200	0,6	0,16	27,4	107	
	Вафли	40	1,1	1,3	30,9	142	
Итого за обед:			**23,15**	**16,38**	**164,87**	**914,7**	
Полдник	Компот из ягод черной смородины	200	0,14	0,04	27,5	110,8	869 СР 05
	Слойка	60	3,192	12,906	30,552	285,6	
Итого за полдник:			**3,332**	**12,946**	**58,052**	**396,4**	
Итого за день:			**46,192**	**47,026**	**317,452**	**1894,8**	

Неделя 11 День 2 15.03.2022

Завтрак	Каша молочная пшенная	200	7,42	8,54	35,57	251,75	548 СР
	Чай с сахаром	200	0	0	20	79,8	943 СР 05
	Печенье Курабье	30	6,6	2,1	0,63	47,7	
Итого за завтрак:			**14,02**	**10,64**	**56,2**	**379,25**	
Обед	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	4,8	7,5	7,8	86,2	2.28СР
	Гуляш	100	23,8	19,52	5,74	203	
	Капуста белокочанная тушеная в томатном соусе	200	3,08	4,7	9,96	148,07	440СР
	Огурец консервированный	50	0,65	0,15	2,65	15,5	
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,5	24,25	116	
	Чай с сахаром	200	0	0	20	79,8	943 СР 05
	Пряники	50	2,8	2,5	38,15	181	
Итого за обед:			**38,88**	**34,87**	**108,55**	**829,57**	
Полдник	Сок	200	1,8	0,2	19	90	
	Пирожок с капустой	80	4,864	8,072	24,944	186,264	
Итого за полдник:			**6,664**	**8,272**	**43,944**	**276,264**	
Итого за день:			**59,564**	**53,782**	**208,694**	**1485,084**	

Неделя 11 День 3 16.03.2022

Завтрак	Запеканка творожная со сгущенным молоком	200/10	15,28	16,72	39,6	372,08	30СР
	Салат из свеклы с изюмом	100	2,05	2,3	7,11	74,6	35 СР 05
	Чай с сахаром	200	0	0	20	79,8	11,36
	Круассан с маком	30	6	7,5	4,38	108,69	
	Мармелад	25	0,025	0	19,85	78	
Итого за завтрак:			**23,355**	**26,52**	**90,94**	**713,17**	
Обед	Борщ со сметаной	250/10	21	5,11	7,1	85,3	262СР
	Минтай жареный в яйце	100	14,44	9,06	2,48	151,58	208СР
	Картофель отварной	200	3,85	0,79	31,6	144,76	423СР
	Салат из свежей капусты с зеленым горошком	100	0,8	5,9	2,7	66,1	
	Компот из ягод брусники	200	1,4	1	8,1	90,2	859 СР 05
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,5	24,25	116	
Итого за обед:			**45,24**	**22,36**	**76,23**	**653,94**	

Полдник	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	120	
	Пирожное Ракушка	80	4,48	10,4	40,8	274,4	
Итого за полдник:			**10,28**	**16,8**	**50,2**	**394,4**	
Итого за день:			**78,875**	**65,68**	**217,37**	**1761,51**	

Неделя 11 День 4 17.03.2022

Завтрак	Каша молочная рисовая	200	4	5	46	246	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	100	1,05	0,3	14,7	67,2	
Итого за завтрак:			**16,295**	**19,22**	**112,89**	**714,6**	
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
	Томаты свежие	100	1,14	0,26	5,12	20,71	
	Сок	200	1,8	0,2	19	90	
	Хлеб пшеничный	25	1,875	0,25	12,125	58	
	Печенье	50	11	4,2	1,05	47,7	
Итого за обед:			**33,675**	**36,46**	**87,265**	**771,87**	
Полдник	Ацидофилин	200	5,6	5	8	80	
	Булочка	40	3,16	3,76	22,2	135,6	
Итого за полдник:			**8,76**	**8,76**	**30,2**	**215,6**	
Итого за день:			**58,73**	**64,44**	**230,355**	**1702,07**	

Неделя 11 День 5 18.03.2022

Завтрак	Рис отварной рассыпчатый, со сливочным маслом	200	4,94	5,72	52,21	79,02	934СР
	Колбаса вареная диетическая	100	12,1	13,5	0	170	
	Яйцо вареное	40	5,16	4,64	0,32	64	
	Хлеб пшеничный	25	19	0,2	12,3	59	
	Чай с сахаром	200	0	0	20	79,8	11,36
Итого за завтрак:			**41,2**	**24,06**	**84,83**	**451,82**	
Обед	Суп гречневый	250	1	2,1	11,2	67,2	204 СР 05
	Тефтели мясные	100	12,51	13,17	13,97	211,86	286 СР 10
	Макароны отварные	200	6,51	4,27	38,55	209,28	940 СР
	Компот из кураги	200	1,2	0	15,2	67	

	Хлеб ржаной	50	3,75	0,5	24,25	116	
	Печенье	30	6,6	2,1	0,63	47,7	
	Киви	80	0,64	0,32	6,48	37,6	
Итого за обед:			**32,21**	**22,46**	**110,28**	**756,64**	
Полдник	Компот из ягод Ассорти	200	1,8	0,2	19	90	
	Маффин	50	2,9	12,15	20,95	216	
Итого за полдник:			**4,7**	**12,35**	**39,95**	**306**	
Итого за день:			**78,11**	**58,87**	**235,06**	**1514,46**	
Среднее значение за период:			**64,294**	**57,9596**	**241,786**	**1671,585**	