Адволодкина Ирина Михайловна,
Директор МБОУ "Средняя школа 41",
Удостоверяющий центр: УФК по Камчатскому краю, серийный номер сертификата
7bb821cf42ef5a720386fa7f57e26be5e9f6a294
2022-04-24 16:16:25

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

Меню приготовляемых блюд
"18-22" апреля 2022г.

Возрастная категория 7-11 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 16 День 1 18.04.2022							
Завтрак	Каша гречневая с вареной сосиской	200/100	6,4	17,4	0,4	193,6	33 СР
	Чай с сахаром	200	0	0	20	79,8	11.35СР
	Вафли	40	1,1	1,3	30,9	142	
	Хлеб ржаной	25	2,125	0,825	12,075	64,75	
Итого за завтрак:			**9,625**	**19,525**	**63,375**	**480,15**	
Обед	Суп гречневый	250	8,4	5,48	16,1	139,5	204 СР 05
	Тефтели мясные	100	12,51	13,17	13,97	211,86	286 СР 10
	Хлеб ржаной	25	2,125	0,825	12,075	64,75	
	Капуста белокочанная тушеная в томатном соусе	200	3,08	4,7	9,96	148,07	440СР
	Кукуруза консервированная	100	1,22	2,29	14,34	67,00	
	Компот из сухофруктов	200	0,55	0,08	20,3	85,23	11.106
	Кекс	50	3,15	6,75	22,15	161,95	
Итого за обед:			**27,885**	**26,545**	**86,745**	**716,41**	
Полдник	Чай с сахаром	200	0	0	20	79,8	
	Батон с красной икрой и сливочным маслом	40	6,52	5,28	7,144	113,08	
Итого за полдник:			**6,52**	**5,28**	**27,144**	**192,88**	
Итого за день:			**44,03**	**51,35**	**177,264**	**1389,44**	

Неделя 16 День 2 19.04.2022

Завтрак	Каша рисовая молочная	200	4	5	46	246	168 СР 10
	Чай с сахаром	200	0	0	20	79,8	943 СР 05
	Слойка с творогом	60	7,2	6,9	13,08	140,52	
Итого за завтрак:			**11,2**	**11,9**	**79,08**	**466,32**	
Обед	Суп с фрикадельками	250	7,29	5,7	16,99	148,5	209 СР 05
	Гуляш	100	23,8	19,52	5,74	203	
	Макароны отварные со сливочным маслом	200	6,51	4,27	38,55	209,28	940 СР
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,5	24,25	116	
	Компот из жимолости	200	0,55	0,08	20,30	85,23	
	Зефир	30	0,24	0,03	23,94	97,8	
Итого за обед:			**42,14**	**30,1**	**129,77**	**859,81**	
Полдник	Сок	200	1,8	0,2	19	90	
	Пирожок с капустой	80	4,864	8,072	24,944	186,264	
	Груша	100	0,26	0,17	11,41	52	
Итого за полдник:			**6,924**	**8,442**	**55,354**	**328,264**	
Итого за день:			**60,264**	**50,442**	**264,204**	**1654,394**	

Неделя 16 День 3 20.04.2022

Завтрак	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/10	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	200	0	0	0	0	11,36
	Круассан с маком	30	6	7,5	4,38	108,69	
	Мармелад	25	0,05	0	39,7	156	
Итого за завтрак:			**23,38**	**26,52**	**90,79**	**711,37**	
Обед	Борщ со сметаной, фасолевый	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 черной смородины	200	0,14	0,04	27,5	110,8	869 СР 05
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,5	24,25	116	

Итого за обед:			**43,98**	**21,4**	**95,63**	**674,54**	
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:			**77,64**	**64,72**	**236,62**	**1780,31**	

Неделя 16 День 4 21.04.2022

Завтрак	Сырники	100	14,84	11,12	18,16	235,12	5.34*СР
	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:			**20,84**	**18,62**	**42,54**	**423,61**	
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	
	Кабачковая икра	100	1,9	8,9	7,7	119	8.42**СР
	Компот из ягод шиповника	200	0,68	0,28	9,66	56,8	11.82*СР
Итого за обед:			**27,22**	**31,18**	**143**	**772,03**	
Полдник	Кефир	200	7,2	3	7,2	82	
	Корж молочный	70	4,55	7,7	45,5	273	
Итого за полдник:			**11,75**	**10,7**	**52,7**	**355**	
Итого за день:			**59,81**	**60,5**	**238,24**	**1550,64**	

Неделя 16 День 5 22.04.2022

Завтрак	Каша гречневая молочная	200	10,65	10,8	33,06	276,89	33*СР
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	959 СР 05
	Пирожок с картошкой и луком	60	3,18	10,74	15,6	172,26	
Итого за завтрак:			**17,35**	**25,26**	**74,15**	**594,35**	
Обед	Суп куриный	250	6,1	6,56	19,4	157,7	307*СР
	Куры запеченые	80	19,2	10,72	0	178,4	
	Капуста тушеная	200	3,08	4,7	9,96	148,07	9.119*СР

	Хлеб ржаной	30	1,77	0,33	13,35	65,1	
	Компот из ягод ассорти	200	0,2	0,2	22,3	110	859 СР 05
	Печенье КУРАБЬЕ	30	6,6	2,1	0,63	47,7	
Итого за обед:			**36,95**	**24,61**	**65,64**	**706,97**	
Полдник	Компот из консервированных фруктов	200	0,6	0,2	21	82,6	
	Маффин	50	2,9	12,15	20,95	216	
Итого за полдник:			**3,5**	**12,35**	**41,95**	**298,6**	
Итого за день:			**57,8**	**62,22**	**181,74**	**1599,92**	
Среднее значение за период:			**59,909**	**57,8464**	**219,614**	**1594,941**	