Адволодкина Ирина Михайловна, Директор МБОУ "Средняя школа 41", Удостоверяющий центр: УФК по Камчатскому краю, серийный номер сертификата 7bb821cf42ef5a720386fa7f57e26be5e9f6a294
2022-05-16 15:29:59

Утверждаю:

Директор МБОУ "Средняя школа № 41"

_____Адволодкина И.М.

<<_____>>_____20____г.

Меню приготовляемых блюд
"04-07 Мая 2022г."

Возрастная категория 7-11 лет.

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

Неделя 18 День 1 04.05.2022

Завтрак	Каша гречневая с вареной сосиской	200/100	6,4	17,4	0,4	193,6	33 СР
	Томат консервированный	100	1,1	0,1	3,5	20	
	Чай с сахаром	200	0	0	20	79,8	11.36СР
	Хлеб ржаной	25	2,125	0,825	12,075	64,75	
Итого за завтрак:			**9,625**	**18,325**	**35,975**	**358,15**	
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
	Компот из сухофруктов	200	0,55	0,08	20,3	85,23	11.106
	Кекс	49	3,15	6,75	22,15	161,95	
Итого за обед:			**29,815**	**31,005**	**94,555**	**811,36**	
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:			**45,96**	**54,61**	**157,674**	**1362,39**	

Неделя 18 День 2 05.05.2022

Завтрак	Каша гречневая молочная	200	10,65	10,8	33,06	276,89	33*СР
	Чай с сахаром	200	0	0	20	80	11.35СР
	Батон с сыром	65	7,54	3,9	30,55	188,5	
	Фрукт (яблоко)	100	1,05	0,30	14,70	67,20	
	Зефир	30	0,24	0,03	23,94	97,8	
Итого за завтрак:			**19,48**	**15,03**	**122,25**	**710,39**	
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
	Пюре картофельное	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 помидоров	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	
	Пицца	100	7,5	19,2	18,8	277,9	
Итого за полдник:			**13,59**	**25,9**	**28,6**	**403,9**	
Итого за день:			**62,91**	**75,84**	**311,24**	**1961,77**	

Неделя 18 День 3 06.05.2022

Завтрак	Запеканка творожная со сгущеным молоком	150/10	15,28	16,72	39,6	372,08	30СР
	Чай с сахаром	200	0	0	20	80	
	Батон	25	2	0,25	12,28	59,5	
	Фрукт (апельсин)	100	0,4	0,3	10,3	10,3	
Итого за завтрак:			**17,68**	**17,27**	**82,18**	**521,88**	
Обед	Борщ со сметаной фасолевый	250/10	21	5,11	7,1	85,3	262СР
	Гуляш	100	23,8	19,52	5,74	203	
	Пюре морковно-картофельное с молоком и сливочным маслом	200	4,45	5,28	76,74	168,18	946СР
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,5	24,25	116	
	Салат из морской капусты	100	1,81	3,18	5,35	55,42	13.47 СР
	Компот из ягод сливы	200	1,4	1	8,1	90,2	859 СР 05
Итого за обед:			**56,21**	**34,59**	**127,28**	**718,1**	
Полдник	Снежок	200	5,6	5	22	156	

	Слойка	60	4,44	23,1	26,52	334,8	
Итого за полдник:			**10,04**	**28,1**	**48,52**	**490,8**	
Итого за день:			**83,93**	**79,96**	**257,98**	**1730,78**	

Неделя 18 День 4 07.05.2022

Завтрак	Макароны с сыром	200	12,2	11,8	50,2	360	688СР05
	Чай с сахаром	200	0	0	20	79,8	11.36СР
	Хлеб пшеничный	25	19	0,2	12,3	59	
	Салат из свежих томатов с зеленым луком	100	0,8	5,9	2,7	66,1	
Итого за завтрак:			**32**	**17,9**	**85,2**	**564,9**	
Среднее значение за период:			**56,2**	**57,0775**	**203,024**	**1404,96**	