

<<	>>	20	г.
		Адволодкина И	М.
Дире	ктор МБОУ "(Средняя школа № 4:	1"
Утвеј	эждаю:		

Меню приготовляемых блюд "11-14" Мая 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	19 День 1 11.05	.2022					
Завтрак	Рис отварной рассыпчатый, со сливочным маслом	200	4,94	5,72	52,21	79,02	934CP
	Котлета рыбная	100	12,25	11,36	6,7	192,3	189CP
	Хлеб пшеничный	25	19	0,2	12,3	59	
	Чай с сахаром	200	0	0	20	79,8	11,36
	Вафли	40	1,1	1,3	30,9	142	
	Апельсин	100	0,4	0,3	10,3	10,3	
Итого за завтрак:			37,69	18,88	132,41	562,42	
Обед	Свекольник на мясном бульоне	250/10	4,8	7,38	14,1	135,6	263 CP
	Тушеная говяжья печень	100	14,4	14,6	9,9	232	850CP
	Картофель отварной со сливочным маслом	200	3,85	0,79	31,6	144,76	423CP
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,65	19,9	100,5	
	Компот из кураги	200	1,2	0	15,2	67	
	Банан	70	0,76	0,23	14,16	62,3	
	Вафли	40	1,1	1,3	30,9	142	
Итого за обед:			28,41	23,65	104,86	742,16	
Полдник	Компот из ягод брусники	200	1,4	1	16,2	90,2	
	Пирожок с картошкой	60	3,18	10,74	15,6	172,26	
Итого за			4,58	11,74	31,8	262,46	
полдник: Итого за день:			70,68	54,27	269,07	1567,04	

	T	_		T.		Ī	1
Завтрак	Каша молочная пшенная	200	7,42	8,54	35,57	251,75	548 CP
	Компот из шиповника	200	0,68	0,28	9,66	56,8	11.82*CP
	Бифиленд	130	4,42	1,3	5,07	52	
	Хлеб ржаной с маслом	55	2,97	9,625	3,63	158,84	
Итого за завтрак:			15,49	19,745	53,93	519,39	
Обед	Суп гороховый	250	11	6	22,25	165	
	Гуляш из говядины	100	16,47	17,2	3,07	197,2	827*CP
	Морковно-картофельное пюре	200	4,45	5,28	76,74	168,18	946CP
	Чай	200	0	0	0	0	
	Хлеб ржаной	50	3,75	0,5	24,25	116	
	Мармелад	50	0,05	0	39,7	160,5	
		1					
Итого за обед:			35,72	28,98	166,01	806,88	
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			8,1	19,36	46,2	384,9	
полдник: Итого за							
день:			59,31	68,085	266,14	1711,17	
Неделя	<u>I</u> 19 День 3 13.05	<u> </u> 5.2022					
Неделя <i>Завтрак</i>	19 День 3 13.05 _{Омлет}	5.2022	17,21	20,95	5,2	243,55	588 CP
			17,21 3,52	20,95	5,2 25,49	243,55 145,2	588 CP 959 CP 05
	Омлет	150			· ·		
	Омлет Кабачковая икра Чай с сахаром	150 100	3,52	3,72	25,49	145,2	959 CP 05
	Омлет Кабачковая икра	150 100 200	3,52	3,72 0	25,49 20	145,2 80	959 CP 05
	Омлет Кабачковая икра Чай с сахаром Круассан с сыром	150 100 200 30	3,52 0 6	3,72 0 7,5	25,49 20 4,38	145,2 80 108,69	959 CP 05
Завтрак Итого за	Омлет Кабачковая икра Чай с сахаром Круассан с сыром	150 100 200 30	3,52 0 6 6,6	3,72 0 7,5 2,1	25,49 20 4,38 0,63	145,2 80 108,69 47,7	959 CP 05
Завтрак Итого за завтрак:	Омлет Кабачковая икра Чай с сахаром Круассан с сыром Печенье (Канадское)	150 100 200 30 30	3,52 0 6 6,6 33,33	3,72 0 7,5 2,1 34,27	25,49 20 4,38 0,63 55,7	145,2 80 108,69 47,7 625,14	959 CP 05 11.36CP
Завтрак Итого за завтрак:	Омлет Кабачковая икра Чай с сахаром Круассан с сыром Печенье (Канадское) Суп с фрикадельками	150 100 200 30 30 30	3,52 0 6 6,6 33,33 7,29	3,72 0 7,5 2,1 34,27 5,7	25,49 20 4,38 0,63 55,7 16,99	145,2 80 108,69 47,7 625,14 148,5	959 CP 05 11.36CP 209 CP 05
Завтрак Итого за завтрак:	Омлет Кабачковая икра Чай с сахаром Круассан с сыром Печенье (Канадское) Суп с фрикадельками Тефтели мясные	150 100 200 30 30 30 250	3,52 0 6 6,6 33,33 7,29 12,51	3,72 0 7,5 2,1 34,27 5,7 13,17	25,49 20 4,38 0,63 55,7 16,99 13,97	145,2 80 108,69 47,7 625,14 148,5 211,86	959 CP 05 11.36CP 209 CP 05 286 CP 10
Завтрак Итого за завтрак:	Омлет Кабачковая икра Чай с сахаром Круассан с сыром Печенье (Канадское) Суп с фрикадельками Тефтели мясные Макароны отварные	150 100 200 30 30 250 100 200	3,52 0 6 6,6 33,33 7,29 12,51 6,51	3,72 0 7,5 2,1 34,27 5,7 13,17 4,27	25,49 20 4,38 0,63 55,7 16,99 13,97 38,55	145,2 80 108,69 47,7 625,14 148,5 211,86 209,28	959 CP 05 11.36CP 209 CP 05 286 CP 10
Завтрак Итого за завтрак:	Омлет Кабачковая икра Чай с сахаром Круассан с сыром Печенье (Канадское) Суп с фрикадельками Тефтели мясные Макароны отварные Хлеб ржаной	150 100 200 30 30 30 250 100 200 50	3,52 0 6 6,6 33,33 7,29 12,51 6,51 3,75	3,72 0 7,5 2,1 34,27 5,7 13,17 4,27 0,5	25,49 20 4,38 0,63 55,7 16,99 13,97 38,55 24,25	145,2 80 108,69 47,7 625,14 148,5 211,86 209,28 116	959 CP 05 11.36CP 209 CP 05 286 CP 10 940 CP
Завтрак Итого за завтрак: Обед	Омлет Кабачковая икра Чай с сахаром Круассан с сыром Печенье (Канадское) Суп с фрикадельками Тефтели мясные Макароны отварные Хлеб ржаной	150 100 200 30 30 30 250 100 200 50	3,52 0 6 6,6 33,33 7,29 12,51 6,51 3,75	3,72 0 7,5 2,1 34,27 5,7 13,17 4,27 0,5	25,49 20 4,38 0,63 55,7 16,99 13,97 38,55 24,25	145,2 80 108,69 47,7 625,14 148,5 211,86 209,28 116	959 CP 05 11.36CP 209 CP 05 286 CP 10 940 CP
Завтрак Итого за завтрак:	Омлет Кабачковая икра Чай с сахаром Круассан с сыром Печенье (Канадское) Суп с фрикадельками Тефтели мясные Макароны отварные Хлеб ржаной	150 100 200 30 30 30 250 100 200 50	3,52 0 6 6,6 33,33 7,29 12,51 6,51 3,75	3,72 0 7,5 2,1 34,27 5,7 13,17 4,27 0,5	25,49 20 4,38 0,63 55,7 16,99 13,97 38,55 24,25	145,2 80 108,69 47,7 625,14 148,5 211,86 209,28 116	959 CP 05 11.36CP 209 CP 05 286 CP 10 940 CP
Завтрак Итого за завтрак: Обед Итого за	Омлет Кабачковая икра Чай с сахаром Круассан с сыром Печенье (Канадское) Суп с фрикадельками Тефтели мясные Макароны отварные Хлеб ржаной	150 100 200 30 30 30 250 100 200 50	3,52 0 6 6,6 33,33 7,29 12,51 6,51 3,75 0,14	3,72 0 7,5 2,1 34,27 5,7 13,17 4,27 0,5 0,04	25,49 20 4,38 0,63 55,7 16,99 13,97 38,55 24,25 27,5	145,2 80 108,69 47,7 625,14 148,5 211,86 209,28 116 110,8	959 CP 05 11.36CP 209 CP 05 286 CP 10 940 CP

Итого за полдник:		10,76	13,14	58,24	394	
Итого за день:		74,29	71,09	235,2	1815,58	
Среднее значение за период:		68,093	64,4817	256,803	1697,93	