Адволодкина Ирина Михайловна, Директор МБОУ "Средняя школа 41", Удостоверяющий центр: УФК по Камчатскому краю, серийный номер сертификата 7bb821cf42ef5a720386fa7f57e26be5e9f6a294
2022-05-16 15:46:15

Утверждаю:

Директор МБОУ "Средняя школа № 41"

_____Адволодкина И.М.

<<_____>>_____20____г.

Меню приготовляемых блюд
"16-20" 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 20 День 1 16.05.2022

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
Итого за завтрак:			**17,18**	**18,58**	**39,99**	**449,87**	
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 сухофруктов с сахаром	200	0,55	0,08	20,3	85,23	11.106
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	
	Печенье (канадское)	30	6,6	2,1	0,63	47,7	
Итого за обед:			**31,03**	**18,75**	**114,23**	**567,35**	
Полдник	Йогурт фруктовый	200	5,8	5	22	156	
	Слойка	60	4,78	8,84	38,04	250	
Итого за полдник:			**10,58**	**13,84**	**60,04**	**406**	
Итого за день:			**58,79**	**51,17**	**214,26**	**1423,22**	

Неделя 20 День 2 17.05.2022

Завтрак	Каша рисовая молочная	200	4	5	46	246	168 СР 10
	Какао с молоком	200	3,87	3,8	25,06	151,36	11.53СР
	Слойка с творогом	60	7,2	6,9	13,08	140,52	
Итого за завтрак:			**15,07**	**15,7**	**84,14**	**537,88**	
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	
	Картофель отварной со сливочным маслом	200	3,85	0,79	31,6	144,76	423СР
	Компот из жимолости	200	0,55	0,08	20,30	85,23	
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,5	24,25	116	
Итого за обед:			**39,24**	**26,59**	**98,88**	**697,49**	
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:			**60,83**	**47,57**	**210,164**	**1428,25**	

Неделя 20 День 3 18.05.2022

Завтрак	Макароны с сыром	200	12,2	11,8	50,2	360	688 СР 05
	Чай с сахаром	200	0	0	20	79,8	11,36
	Батон со сливочным маслом	30	1,95	0,96	13,71	69,60	
	Яйцо отварное	40	5,16	4,64	0,32	64	
	Апельсин	100	0,12	0,94	4,48	47	
Итого за завтрак:			**19,43**	**18,34**	**88,71**	**620,4**	
Обед	Рассольник со сметаной	250	2,1	5,11	16,59	120,75	197 СР 05
	Биточки морские	100	13,3	4,7	9,59	133,75	255 СР 10
	Рис отварной	200	4,76	0,42	57,18	260	
	Компот из вишни	200	0,6	0,16	27,4	107	
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,65	19,9	100,5	
	Зефир	30	0,24	0,03	23,94	97,8	

Итого за обед:			**24,4**	**11,07**	**154,6**	**819,8**	
Полдник	Сок	200	0,2	0,26	22,6	92	
	Слойка	60	3,192	12,906	30,552	285,6	
Итого за полдник:			**3,392**	**13,166**	**53,152**	**377,6**	
Итого за день:			**47,222**	**42,576**	**296,462**	**1817,8**	

Неделя 20 День 4 19.05.2022

Завтрак	Каша молочная пшенная	200	4,00	5,00	46,00	246,00	168 СР 10
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20	959 СР 05
	Батон с сыром и маслом	75	7,73	10,20	26,70	256,20	
	Фрукт (яблоко)	100	1,05	0,30	14,70	67,20	
Итого за завтрак:			**16,295**	**19,22**	**112,89**	**714,6**	
Обед	Рыбный суп	250	8,61	8,40	14,34	167,25	87 СР 10
	Зразы мясные	100	6,20	8,50	16,40	167,10	
	Рагу из овощей	200	3,05	14,65	19,23	221,11	321 СР 05
	Хлеб пшеничный	25	1,88	0,25	12,13	58,00	
	Сок	200	1,80	0,20	19,00	90,00	
	Пряники (канадское)	30	6,6	2,1	0,63	47,7	
Итого за обед:			**28,135**	**34,1**	**81,725**	**751,16**	
Полдник	Ацидофилин	200	5,6	5	8	80	
	Булочка	80	6,32	7,52	44,4	271,2	
Итого за полдник:			**11,92**	**12,52**	**52,4**	**351,2**	
Итого за день:			**56,35**	**65,84**	**247,015**	**1816,96**	

Неделя 20 День 5 20.05.2022

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	Суп гороховый	250	11	6	22,25	165	
	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:			**35,24**	**23,25**	**91,38**	**733,64**	
Полдник	Компот из ягод ассорти	200	0,2	0,2	22,3	110	859 СР 05
	Пирожное Ракушка	80	4,48	10,4	40,8	274,4	
Итого за полдник:			**4,68**	**10,6**	**63,1**	**384,4**	
Итого за день:			**63,3**	**60,37**	**245,27**	**1829,41**	
Среднее значение за период:			**57,298**	**53,5052**	**242,634**	**1663,128**	