

Утвер	ждаю:	
Дире	ктор МБОУ "Ср	едняя школа № 41"
		Адволодкина И.М.
<<	>>	20г.

## Меню приготовляемых блюд "12-16 сентября 2022г."

Возрастная категория: 7-11 лет.

Прием	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	Пищевые вещества			Энергетич еская	Номер
пищи			Белки	Жиры	Углевод ы	ценность ккал	рецептуры
Неделя	37 День 1 12.09	.2022					
Завтрак	Котлета из говяжего мяса и печени	120	12,94	10,50	13,35	200,69	268/м/ссж
	Каша гречневая со сливочным маслом	150	6,96	4,72	31,46	195,84	171/м/сжж
	Чай с шиповником	200	0,30	0,06	12,50	53,93	376/м/ссж
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,10	14/m
	Фрукт (яблоко)	100	0,40	0,30	10,00	47,00	338/м
Итого за завтрак:			23,84	23,23	86,76	657,56	
Обед	Суп картофельный с макаронами	200	4,30	8,83	16,78	159,22	102/м/ссж
	Рыба запеченая в сметанном соусе	90	16,26	7,05	6,13	153,71	232/м/ссж
	Картофельное пюре	150	2,99	5,27	16,39	129,80	128/м/ссж
	Салат из цветной капусты, свеж.томатов, зелени	60	1,00	5,08	2,20	59,53	32/м/ссж
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,82	99,00	
	Компот из сухофруктов	200	0,37	0,02	21,01	47,00	349/м/ссж
Итого за обед:			29,80	27,05	91,99	695,26	
Полдник	Пирожок	75	9,78	7,63	25,18	208,34	406/м/ссж
	Сок	200	1,00	0,20	20,20	92,00	
	Фрукт (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	338/м
Итого за полдник:			11,18	8,13	55,68	347,34	
Итого за день:			64,82	58,41	234,43	1700,16	

			T	1	ı		1
Неделя	37 День 2 13.09	.2022					
Завтрак	Суп молочный с макаронами	200	5,60	5,40	15,40	129,20	
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	209/м
	Масло сливочное	5	0,08	7,25	0,13	66,10	14/m
	Сыр	15	3,48	4,43		54,60	15/m
	Чай ягодный	200	0,25	0,06	11,62	48,63	377/m/cd
Итого за			14,49	21,74	27,43	361,33	
завтрак: <i>Обед</i>	Суп гороховый с говядиной	200	6,60	7,98	15,42	460,09	102/m/c
0020		200	0,00	7,56	13,42	400,03	102/10/0
	Котлета домашняя со сметанно- томатным соусом	90/30	15,90	14,91	13,99	254,41	268/м/с
	Каша гречневая	150	6,96	4,72	31,46	195,84	171/m/c
	Салат картофельный с кальмаром	60	3,70	3,47	5,87	69,81	89/m/cc
	Компот из кураги	200	0,78	0,05	18,63	78,69	348/m/c
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,82	99,00	
Итого за обед:			38,82	31,93	114,85	1204,84	
Полдник	Пицца	100	9,49	12,99	22,26	237,90	412/m/c
	Чай с сахаром	200	0,26	0,03	11,26	47,79	377/m/c
Итого за			9,75	13,02	33,52	285,69	
полдник:				,			
день:			63,06	66,69	175,80	1851,86	
Неделя	37 День 3 14.09	.2022	ļ			•	
Завтрак	Сырники с молоком сгущеным	150/30	26,80	14,48	28,16	355,27	219/m/c
-	Булочка	80	4,77	2,78	30,39	165,15	
	, Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,10	14/m
	Чай с молоком	200	1,82	1,42	13,74	75,65	378/m/c
			·		·		
Итого за завтрак:			33,47	25,93	72,42	662,17	
Обед	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200/20	6,14	6,76	14,74	144,69	106/м/с
	Салат из свежих томатов и перца	60	0,70	4,09	2,28	49,64	37/m/cc
	Плов с отварной птицей (курица)	240	23,98	16,36	40,69	402,06	291/m/c
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,82	99,00	

	Напиток витаминный	200	0,49	0,16	21,67	93,99	388/м/ссж
	Фрукт (яблоко)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	338/м
Итого за обед:			36,59	28,47	119,16	883,38	
Полдник	Блины	120	6,61	7,17	44,16	267,92	398/м/ссж
	Варенец	200	6,40	5,00	8,00	102,00	
	Фрукт (киви)	100	0,80	0,40	8,10	47,00	338/m
Итого за			13,81	12,57	60,26	416,92	
полдник:					00,20	120,02	
Итого за день:			83,87	66,97	251,84	1962,47	
день.							
Неделя	37 День 4 15.09	.2022					
Завтрак	Каша молочная рисовая	200/5/5	5,74	6,53	45,44	264,14	174/м/ссж
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
	Батон	20	4,11	0,51	22,12	105,00	
	Масло сливочное	5	0,08	7,25	0,13	66,00	14/m
	Сыр	15	3,48	4,43	0,00	54,60	15/M
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	209/м
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,00	60,00	11.36*
Итого за завтрак:			21,65	23,72	102,29	706,54	
Обед	Борщ с капустой и картофелем, с курицей, со сметаной	200/15/10	3,57	10,19	10,31	147,93	82/м/ссж
	Бифштекс рубленый с соусом сметанно-томатным	90/30	17,88	17,15	3,19	238,86	266/м/ссж
	Макароны отварные, со сливочным маслом	150	5,83	0,69	37,37	179,14	202/м/ссж
	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,00	5,11	4,94	69,95	53/м/ссж
	Компот из ягод вишни	200	0,16	0,04	13,10	54,29	342/м/ссж
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	19,82	99,00	
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	10,30	47,00	
Итого за обед:			33,32	33,98	99,03	836,17	
Полдник	Пудинг творожный	75	12,89	9,43	12,30	188,27	222/м/ссж
	Ацидофилин	200	5,80	5,00	8,20	106,00	
Итого за			18,69	14,43	20,50	294,27	
полдник: Итого за							
день:			73,66	72,13	221,82	1836,98	

Завтрак	Пудинг из творога со сметаной и изюмом	150/30	24,00	13,49	29,08	338,91	222/м/ссж
	Чай с молоком	200	1,82	1,42	13,74	75,65	378/м/ссж
	Булочка	80	4,52	4,93	27,89	173,90	428/м/ссж
	Сыр	15	3,48	4,43	0,00	54,60	15/m
	Фрукт (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	338/m
Итого за завтрак:			34,22	24,57	81,01	690,06	
Обед	Суп крестьянский с рисом, с говядиной, со сметаной	200/10/10	3,90	9,20	12,03	141,95	96/м/ссж
	Бедро куриное запеченое	90/5	18,13	15,67	0,07	209,23	293/м/ссж
	Картофельное пюре	150	3,27	4,71	22,03	144,03	128/м/ссж
	Винигрет с морской капустой	60	0,78	4,29	4,90	61,67	69/м
	Сок	200	1,00	0,20	20,20	92,00	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,82	99,00	
Итого за обед:			31,96	34,87	88,71	794,88	
Полдник	Пирожок с мясом и рисом	60	9,78	7,63	25,18	208,34	406/м/ссж
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,03	11,26	47,79	377/м/ссж
	Фрукт (виноград)	100	0,60	0,60	15,40	72,00	338/м
Итого за полдник:			10,64	8,26	51,84	328,13	
Итого за день:			76,82	67,70	221,56	1813,07	
Среднее значение за период:			72,45	66,38	221,09	1832,91	