

Утвер	ждаю:		
Дире	ктор МБОУ "Сре	едняя школа № 4	1"
		Адволодкина И	I.M.
<<	>>	20	_г.

## Меню приготовляемых блюд "31 октября-03 ноября 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	44 День 1 31.10	.2022					
Завтрак	Котлета "Морячок" со сметанным соусом	90/30	13,00	8,70	13,48	186,57	234/м/ссж
	Картофель отварной со сливочным маслом	150	3,14	6,05	25,20	168,16	125/м/ссж
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
	Масло сливочное	5	0,08	7,25	0,13	66,10	14/m
	Чай с шиповником	200	0,30	0,06	12,50	53,93	376/м/ссж
	Фрукт (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/м
Итого за завтрак:			20,08	22,86	80,43	615,76	
Обед	Борщ со сметаной	200/15/1 0	3,57	10,19	10,31	147,93	82/м/ссж
	Пельмени мясные со сливочным маслом	185/5	3,57	10,19	10,31	147,93	392/м/ссж
	Салат из овощей с кукурузой	60	0,82	5,18	2,71	60,91	43/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 ягод ассорти	200	0,20	25,64	20,13	50,11	342/м/ссж
	Фрукт (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	338/м
Итого за обед:			13,44	52,30	83,24	599,88	
Полдник	Пудинг творожный	75	12,89	9,43	12,30	188,27	222/м/ссж
	Йогурт	200	8,20	3,00	11,80	114,00	
	Фрукт (виноград)	100	0,60	0,60	15,40	72,00	338/м
Итого за полдник:			21,69	13,03	39,50	374,27	
Итого за день:			55,21	88,19	203,17	1589,91	

Неделя 44 День 2 01.11.2022

Неделя	44 День 2 01.11	.2022					
Завтрак	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,10	14/M
	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,60	15/M
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	209/M
	Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев " Геркулес" с ягодами, 200/5/5/10	220	7,93	8,66	41,38	276,34	182/M/CC Ж
	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79	377/M/CC Ж
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
	Апельсин	100	1,35	0,30	12,15	64,50	338/m
Итого за завтрак:			21,34	25,67	84,52	666,13	
Обед	Винегрет с сельдью	60	3,32	6,65	3,80	88,66	69/М/ССЖ
	Суп из овощей с курицей со сметаной, 200/15/10	225	3,42	8,25	8,84	123,94	99/М/ССЖ
	Бефстроганов из говядины	90	14,01	14,06	5,25	204,01	245/M/CC Ж
	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,96	4,72	31,46	195,84	171/M/CC Ж
	Компот из сухофруктов, 200/11	200	0,37	0,02	21,01	86,90	349/M/CC Ж
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,82	99,00	
	Фрукт (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	338/м
Итого за обед:			34,46	35,00	120,84	941,35	
Полдник	Блинчики с молоком сгущенным	100	8,41	9,29	41,03	281,94	398/M
	Ряженка 2,5%	200	6,00	5,00	8,40	102,00	
	Фрукт (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/m
Итого за			14,81	14,69	59,23	430,94	
полдник:							
день:			70,61	75,36	264,59	2038,42	
Неделя	 44 День 3 02.11	.2022					
Завтрак	Запеканка творожная	150	23,75	13,88	30,83	345,00	219/м/ссж
	Круассан с маком	30	4,52	4,93	27,89	173,90	428/м/ссж
	Чай с молоком	200	1.82	1.42	13.74	75.65	378/м/ссж

Завтрак	Запеканка творожная	150	23,75	13,88	30,83	345,00	219/м/ссж
	Круассан с маком	30	4,52	4,93	27,89	173,90	428/м/ссж
	Чай с молоком	200	1,82	1,42	13,74	75,65	378/м/ссж
	Сыр	15	3,48	4,43	0,00	54,60	15/m
Итого за завтрак:			33,57	24,66	72,46	649,15	
Обед	Рассольник со сметаной	200/10	3,86	7,78	13,73	135,89	96/м/ссж

	22 HOWALINA WARTO DO BULLOG C				1		
	Запеканка картофельная с печенью, со сметанно-томатным соусом	240/30	24,15	17,38	42,78	425,95	284/м/ссж
	Салат из цветной капусты, томатов, зелени	60	1,00	5,08	2,20	59,53	32/м/ссж
	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			34,89	31,24	108,39	859,37	
обед:						·	
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 (киви)	100	0,80	0,40	8,10	47,00	338/m
Итого за			10,84	8,06	44,54	303,13	
полдник: Итого за							
день:			79,30	63,96	225,39	1811,65	
Неделя	44 День 4 03.11	.2022					
Завтрак	Биточки из курицы	90	14,30	6,86	9,58	154,72	394/м/ссж
	Рагу овощное	150	3,07	8,42	17,94	160,95	142/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
	Какао на молоке	200	3,87	3,10	16,19	109,45	382/м/ссж
	Вафли	30	1,56	5,43	11,16	99,51	
Итого за завтрак:			26,04	31,46	74,32	684,73	
Обед	Суп с фрикадельками	200/20	3,05	7,49	17,44	149,67	104/м/ссж
	Жаркое по-домашнему	240	25,20	16,20	29,11	363,39	259/м/ссж
	Салат из морской капусты с морковью и яйцом	60	1,26	7,30	3,79	86,20	64/к/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 консервированных фруктов	200	0,64	0,20	45,62	175,52	
	Фрукт (апельсин)	100	1,35	0,30	12,15	64,50	338/м
Итого за обед:			36,38	32,29	137,59	985,28	
Полдник	Булка с творогом (сдоба)	80	7,66	11,22	32,29	261,29	421/м/ссж
	Снежок	200	5,40	5,00	21,60	158,00	
	Фрукт (виноград)	100	0,60	0,60	15,40	72,00	338/m

Итого за полдник:		13,66	16,82	69,29	491,29	
Итого за день:		76,08	80,57	281,20	2161,30	
Среднее значение за период:		70,30	77,02	243,59	1900,32	