Адволодкина Ирина Михайловна, Директор МБОУ "Средняя школа 41", Удостоверяющий центр: УФК по Камчатскому краю, серийный номер сертификата 7bb821cf42ef5a720386fa7f57e26be5e9f6a294
2022-06-26 19:13:29

Утверждаю:

Директор МБОУ "Средняя школа № 41"

_____Адволодкина И.М.

<<_____>>_____20____г.

Меню приготовляемых блюд

"06 - 10 июня" 2022г.

Возрастная категория 7-11 лет.

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

Неделя 23 День 1 06.06.2022

Завтрак	Огруцы свежие	100	0,7	0,1	2,6	14	
	Сардельки говяжьи, отварные	75	8,55	13,65	0,98	161,25	353СР
	Каша гречневая со сливочным маслом	155	7,90	5,16	35,39	220,00	166СР
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40	392СР
	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	80,4	
	Груши	100	0,4	0,3	10,3	46	
Итого за завтрак:			**20,33**	**19,75**	**75,18**	**561,65**	
Обед	Салат из свежих овощей	100	3,49	11,9	7,3	155,7	542СР
	Щи из свежей капусты со сметаной	200	2	3,6	9,2	78	96.3СР
	Рыба тушеная с овощами	75	15,9	7,65	8,4	168	89СР
	Пюре картофельное со сливочным маслом	150	3,06	4,80	20,43	137,25	
	Компот из сухофруктов	200	0,55	0,08	26	110	412СР
	Хлеб пшеничный	50	4	0,75	20,05	104,01	
Итого за обед:			**29**	**28,78**	**91,38**	**752,96**	
Полдник	Пирожок печеный, с картофелем, и зеленым луком	60	7,47	5,79	22,32	171	454СР
	Сок	200	0,6	0	33	136	
	Фрукт (апельсин)	100	0,9	0,2	8,1	43	
Итого за полдник:			**8,97**	**5,99**	**63,42**	**350**	
Итого за день:			**58,3**	**54,52**	**229,98**	**1664,61**	

Неделя 23 День 2 07.06.2022

Завтрак	Каша молочная, пшенная	200	8,14	9,68	38,39	273,00	180СР
	Батон со сливочным маслом и сыром	60	6,68	8,45	19,39	180,00	3СР
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40,00	392СР
	Фрукт (абрикос)	100	0,90	0,10	9,00	41,00	
	Конфеты	20	2,48	8,65	68,36	118,00	
Итого за завтрак:			**18,26**	**26,90**	**145,13**	**652,00**	
Обед	Салат из свеклы	100	1,39	8,09	6,12	103,44	560СР
	Суп картофельный, с фрикадельками	200	4,40	3,80	15,40	114,00	113СР
	Котлеты мясные под молочным соусом	100	10,40	6,90	5,70	121,00	309СР
	Картофель отварной со сливочным маслом	150	2,88	6,49	15,15	159,79	360СР
	Компот из кураги	200	1,04	0,00	27,20	106,20	681СР
	Хлеб пшеничный	75	6,00	1,13	30,08	156,00	
Итого за обед:			**26,11**	**26,41**	**99,65**	**760,43**	
Полдник	Фрукт (виноград)	100	0,60	0,60	15,40	72,00	
	Булочка (сдоба)	75	5,48	5,18	34,73	223,80	
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,89	397СР
	Фрукт (слива)	100	0,70	0,28	11,42	46,00	
Итого за полдник:			**10,86**	**9,60**	**79,13**	**460,69**	
Итого за день:			**55,23**	**62,91**	**323,91**	**1873,12**	

Неделя 23 День 3 08.06.2022

Завтрак	Фруктовый салат	100	0,50	0,34	17,45	75,00	43СР
	Запеканка творожная, со сметаной	150/10	20,10	16,35	31,05	355,50	79СР*
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40,00	392СР
Итого за завтрак:			**20,66**	**16,71**	**58,49**	**470,50**	
Обед	Салат из свежих овощей	100	1,00	10,80	2,50	111,00	35.2СР
	Рассольник со сметаной	200/10	2,00	3,80	10,20	84,00	104СР
	Шницель из свинины	75	15,56	6,80	7,30	130,35	304СР
	Рис с овощами	150	3,00	3,90	16,93	115,86	60СР

	Компот из ягод черной смородины	200	0,14	0,04	27,50	110,80	869СР05
	Хлеб ржаной	100	6,80	1,30	43,00	201,00	
Итого за обед:			**28,50**	**26,64**	**107,43**	**753,01**	
Полдник	Булочка (сдоба)	75	5,48	5,18	34,73	223,80	
	Кефир	200	5,80	6,40	8,00	118,00	
	Фрукт (черешня)	100	1,10	0,40	20,60	52,00	
Итого за полдник:			**12,38**	**11,98**	**63,33**	**393,80**	
Итого за день:			**61,54**	**55,33**	**229,25**	**1617,31**	

Неделя 23 День 4 09.06.2022

Завтрак	Омлет	100	9,57	12,99	17,25	170,87	11СР
	Бутерброд со сливочным маслом и красной икрой	32	5,50	4,50	15,00	117,00	500СР
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40,00	392СР
	Булочка (сдоба)	75	4,2	2,75	24,75	140,5	
	Фрукт (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	
Итого за завтрак:			**19,73**	**20,66**	**76,79**	**515,37**	
Обед	Салат из свежих овощей	100	1,00	12,70	2,70	129,00	38СР
	Суп с макаронами	200	1,77	4,05	9,54	81,80	
	Голубцы	200	16,89	10,64	25,04	263,39	297СР
	Компот из кураги	200	1,20	0,00	15,20	67,00	681СР
	Хлеб пшеничный	75	0,80	0,06	28,60	118,40	380СР
Итого за обед:			**21,66**	**27,45**	**81,08**	**659,59**	
Полдник	Молоко	200	6,09	6,70	9,80	126,00	
	Булочка с повидлом	60	4,20	3,72	36,36	195,60	
	Фрукт (персики)	100	0,91	0,25	9,54	39,00	
Итого за полдник:			**11,20**	**10,67**	**55,70**	**360,60**	
Итого за день:			**52,59**	**58,78**	**213,57**	**1535,56**	

Неделя 23 День 5 10.06.2022

Завтрак	Каша молочная гречневая	200	14,80	15,20	53,20	412,00	125СР
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,89	397СР
	Бутерброд с колбасой	65	2,08	0,52	14,24	70,20	160СР
	Шоколад	30	2,94	10,41	15,12	166,20	

Итого за завтрак:			**23,90**	**29,67**	**100,14**	**767,29**	
Обед	Салат из свежих томатов со сладким перцем	100	0,95	6,79	4,20	66,44	22СР
	Борщ фасолевый с говядиной	200	2,80	3,60	11,80	90,00	90.2СР
	Котлета мясная	100	15,55	11,55	15,70	228,75	282СР
	Пюре картофельное со сливочным маслом	150	3,08	4,80	15,53	136,21	419СР
	Сок	200	0,60	0,00	33,00	136,00	
	Хлеб ржаной	75	5,10	0,98	29,85	150,75	
Итого за обед:			**28,08**	**27,72**	**110,08**	**808,15**	
Полдник	Ацидофилин	200	5,60	6,40	7,60	118,00	701СР
	Булочка (сдоба)	75	5,48	5,18	34,73	223,80	
	Фрукт (киви)	100	0,80	0,40	8,10	47,00	
Итого за полдник:			**11,88**	**11,98**	**50,43**	**388,80**	
Итого за день:			**63,86**	**69,37**	**260,65**	**1964,24**	
Среднее значение за период:			**58,30**	**60,18**	**251,47**	**1730,97**	