Адволодкина Ирина Михайловна,
Директор МБОУ "Средняя школа 41", Удостоверяющий центр: УФК по Камчатскому краю, серийный номер сертификата 7bb821cf42ef5a720386fa7f57e26be5e9f6a294
2022-09-26 03:14:09

Утверждаю:

Директор МБОУ "Средняя школа № 41"

_____Адволодкина И.М.

<<_____>>_____20____г.

Меню приготовляемых блюд

"26-30 сентября 2022г."

Возрастная категория: 7-11 лет.

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

Неделя 39 День 1 26.09.2022

Завтрак	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,10	14/М
	Вареники с творогом отварные с соусом сметанным сладким, 200/30	230	24,44	11,27	53,06	415,01	394/М/ССЖ
	Чай с молоком, 200/11	200	1,82	1,42	13,74	75,65	378/М/ССЖ
	Булка (слойка)	50	4,17	4,90	27,72	171,50	428/М/ССЖ
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/М
		590	30,91	25,24	104,45	775,26	
Итого за завтрак:			**61,82**	**50,48**	**208,90**	**1550,52**	
Обед	Винегрет с кальмаром	60	4,62	3,57	4,50	69,03	69/М/ССЖ
	Суп картофельный с бобовыми (фасолью) с говядиной, 200/10	210	4,41	7,97	17,40	155,47	102/М/ССЖ
	Рагу из овощей с курицей	240	22,18	19,40	20,53	347,62	459/М/ССЖ
	Напиток витаминный, 200/11	200	0,49	0,16	21,67	93,99	388/М/ССЖ
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,82	99,00	
	Груша	100	0,40	0,30	10,30	47,00	338/М
Итого за обед:			**36,98**	**32,20**	**103,88**	**859,11**	
Полдник	Блинчики с джемом	100	6,61	7,17	44,16	267,92	398/М/ССЖ
	Варенец	200	6,40	5,00	8,00	102,00	
	Киви	100	0,80	0,40	8,10	47,00	338/М
Итого за полдник:			**13,81**	**12,57**	**60,26**	**416,92**	
Итого за день:			**112,61**	**95,25**	**373,04**	**2826,55**	

Неделя 39 День 2 27.09.2022

Завтрак	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,10	14/М
	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43	0,00	54,60	15/М
	Батон	40	8,22	1,02	44,24	210,00	
	Каша вязкая молочная из рисовой крупы, 200/5/5	210	5,74	6,53	45,44	264,14	174/М/ССЖ
	Чай ягодный, 200/11	200	0,25	0,06	11,62	48,63	377/М/ССЖ
	Булка (слойка)	60	6,18	8,76	13,74	159,00	
Итого за завтрак:			**23,95**	**28,05**	**115,17**	**802,47**	
Обед	Салат из свежих помидоров и перца сладкого	60	0,67	4,09	2,28	49,64	37/М/ССЖ
	Суп из овощей с курицей со сметаной, 200/15/10	225	3,42	8,25	8,84	123,94	99/М/ССЖ
	Поджарка из говядины	90	20,07	11,46	4,20	200,94	251/М/ССЖ
	Картофель запеченный по-деревенски	150	4,50	3,90	36,68	200,22	147/М/ССЖ
	Компот из кураги, 200/11	200	0,78	0,05	18,63	78,69	348/М/ССЖ
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,82	99,00	
Итого за обед:			**34,32**	**28,55**	**100,11**	**799,43**	
Полдник	Пицца Школьная	80	9,49	12,99	22,26	237,90	412/М/ССЖ
	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79	377/М/ССЖ
	Киви	100	0,80	0,40	8,10	47,00	338/М
Итого за полдник:			**10,55**	**13,42**	**41,62**	**332,69**	
Итого за день:			**68,82**	**70,02**	**256,90**	**1934,59**	

Неделя 39 День 3 28.09.2022

Завтрак	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43	0,00	54,60	15/М
	Плов с отварной птицей, 90/150	240	26,68	17,56	40,69	423,06	291/М/ССЖ
	Чай с шиповником, 200/11	200	0,30	0,06	12,50	53,93	376/М/ССЖ
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
	Киви	100	0,40	0,30	10,30	47,00	338/М
Итого за завтрак:			**34,02**	**22,75**	**82,81**	**672,59**	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,76	3,12	2,73	42,71	24/М/ССЖ
	Суп картофельный с мясными фрикадельками, 200/20	220	3,05	7,49	17,44	149,67	104/М/ССЖ

	Котлета рыбная из лосося с маслом, 90/5	95	15,19	16,84	18,60	286,96	234/М/ССЖ
	Картофельное пюре	150	2,99	5,27	16,39	129,80	128/М/ССЖ
	Компот из сухофруктов, 200/11	200	0,37	0,02	21,01	86,90	349/М/ССЖ
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,82	99,00	
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/М
Итого за обед:			**27,64**	**33,94**	**115,45**	**889,04**	
Полдник	Пирожок с мясом и рисом	75	9,78	7,63	25,18	208,34	406/М/ССЖ
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	
	Банан	100	1,50	0,50	21,00	96,00	
Итого за полдник:			**12,28**	**8,33**	**66,38**	**396,34**	
Итого за день:			**73,94**	**65,02**	**264,64**	**1957,97**	

Неделя 39 День 4 29.09.2022

Завтрак	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,10	14/М
	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,60	15/М
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	209/М
	Каша вязкая молочная из гречневой крупы, 200/5/5	210	8,61	7,61	41,54	269,54	173/М/ССЖ
	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79	377/М/ССЖ
	Батон	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
	Виноград	100	0,60	0,60	15,40	72,00	338/М
Итого за завтрак:			**21,27**	**24,92**	**87,93**	**666,83**	
Обед	Салат из цветной капусты, помидоров и зелени	60	1,00	5,08	2,20	59,53	32/М/ССЖ
	Борщ с фасолью и картофелем с говядиной со сметаной, 200/10/10	230	5,45	9,28	13,20	154,50	84/М/ССЖ
	Куриное филе в сырном соусе	90	16,14	13,43	0,72	186,71	322/К/ССЖ
	Макароны отварные	150	5,83	0,69	37,37	179,14	202/М/ССЖ
	Компот из вишни, 200/11	200	0,16	0,04	13,10	54,29	342/М/ССЖ
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,82	99,00	
	Груша	100	0,40	0,30	10,30	47,00	338/М
Итого за обед:			**33,86**	**29,62**	**106,37**	**827,17**	
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	
	Печенье "Канадское"	40	8,8	2,8	0,84	63,6	

Итого за полдник:			**27,49**	**17,23**	**21,34**	**357,87**	
Итого за день:			**82,62**	**71,77**	**215,64**	**1851,87**	

Неделя 39 День 5 30.09.2022

Завтрак	Сардельки отварные с маслом сливочным, 90/5	95	8,50	17,09	0,73	206,52	243/М
	Макароны отварные	150	5,83	0,69	37,37	179,14	202/М/ССЖ
	Какао на молоке, 200/11	200	3,87	3,10	16,19	109,45	382/М/ССЖ
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
	Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	43,00	338/М
Итого за завтрак:			**22,26**	**21,48**	**81,71**	**632,11**	
Обед	Салат витаминный (капуста, лук, морковь, зеленый горошек)	60	1,26	5,11	3,76	66,19	49/М/ССЖ
	Суп рыбный	220	6,14	6,76	14,74	144,69	106/М/ССЖ
	Рагу из овощей с говядиной	240	24,75	15,90	18,32	317,03	263/М/ССЖ
	Морс из брусники, 200/11	200	0,14	0,10	12,62	53,09	342/М/ССЖ
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,82	99,00	
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/М
Итого за обед:			**37,57**	**29,07**	**88,72**	**774,00**	
Полдник	Бутерброд с маслом сливочным и красной икрой	55	8,77	10,53	11,52	175,93	3/М
	Чай с шиповником, 200/11	200	0,30	0,06	12,50	53,93	376/М/ССЖ
	Груша	100	0,40	0,30	10,30	47,00	338/М
Итого за полдник:			**9,47**	**10,89**	**34,32**	**276,86**	
Итого за день:			**69,30**	**61,44**	**204,75**	**1682,97**	
Среднее значение за период:			**81,46**	**72,70**	**262,99**	**2050,79**	