Адволодкина Ирина Михайловна, Директор МБОУ "Средняя школа 41", Удостоверяющий центр: УФК по Камчатскому краю, серийный номер сертификата 7bb821cf42ef5a720386fa7f57e26be5e9f6a294
2022-10-03 12:45:59

Утверждаю:
Директор МБОУ "Средняя школа № 41"
_____Адволодкина И.М.
<<_____>>_____20____г.

Меню приготовляемых блюд
"03-07 октября 2022г."

Возрастная категория: 7-11 лет.

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

Неделя 40 День 1 03.10.2022

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/м
	Чай с шиповником	200	0,30	0,06	12,50	53,93	376/м/ссж
	Круассан с сыром	75	13,38	22,34	30,59	367,94	
Итого за завтрак:			**33,06**	**44,80**	**101,22**	**936,70**	
Обед	Борщ со сметаной	200/15/10	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 черной смородины	200	0,20	25,64	20,13	50,11	342/м/ссж
	Зефир	30	0,24	0,03	23,94	97,80	
Итого за обед:			**13,28**	**52,03**	**96,88**	**650,68**	
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 (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/м
Итого за полдник:			**21,49**	**12,83**	**33,90**	**349,27**	
Итого за день:			**67,83**	**109,66**	**232,00**	**1936,65**	

Неделя 40 День 2 04.10.2022

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 жидкая молочная из овсяных хлопьев " Геркулес" с ягодами, 200/5/5/10	220	7,93	8,66	41,38	276,34	182/М/ССЖ
	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79	377/М/ССЖ
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/М
Итого за завтрак:			**20,39**	**25,77**	**82,17**	**648,63**	
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/М/ССЖ
	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,96	4,72	31,46	195,84	171/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	
	Груша	100	0,40	0,30	10,30	47,00	338/М
Итого за обед:			**33,36**	**34,80**	**110,14**	**892,35**	
Полдник	Блинчики с молоком сгущенным	100	8,41	9,29	41,03	281,94	398/М
	Ряженка 2,5%	200	6,00	5,00	8,40	102,00	
	Груша	100	0,40	0,30	10,30	47,00	338/М
Итого за полдник:			**14,81**	**14,59**	**59,73**	**430,94**	
Итого за день:			**68,56**	**75,16**	**252,04**	**1971,92**	

Неделя 40 День 3 05.10.2022

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
	Сыр	15	3,48	4,43	0,00	54,60	15/м
	Мармелад	25	0,05	0	39,7	156	
Итого за завтрак:			**33,62**	**24,66**	**112,16**	**805,15**	
Обед	Рассольник со сметаной	200/10	3,86	7,78	13,73	135,89	96/м/ссж

	Запеканка картофельная с печенью, со сметанно-томатным	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 обед:			**34,89**	**31,24**	**108,39**	**859,37**	
Полдник	Пирожок	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/м
Итого за полдник:			**10,84**	**8,06**	**44,54**	**303,13**	
Итого за день:			**79,35**	**63,96**	**265,09**	**1967,65**	

Неделя 40 День 4 06.10.2022

Завтрак	Омлет	50	4,84	5,80	0,90	75,19	210/м
	Хлопья с молоком	200	6,45	4,59	22,76	160,02	172/м
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,03	11,26	47,79	377/м/ссж
	Батон	40	8,22	1,02	44,24	210,00	
	Сыр	15	3,48	4,43	0,00	54,60	15/м
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,10	14/м
	Фрукт (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	338/м
Итого за завтрак:			**23,73**	**23,42**	**89,59**	**660,70**	
Обед	Суп крестьянский со сметаной	200/10/10	3,90	9,20	12,30	141,95	98/м/ссж
	Куриное филе в сырном соусе	90	16,14	13,43	0,72	186,71	322/к/ссж
	Макароны отварные со сливочным маслом	150	5,83	0,69	37,37	179,14	202/м/ссж
	Салат из свежих томатов и огурцов	60	0,76	3,10	2,73	42,70	24/м/ссж
	Напиток из ягод шиповника	200	0,54	0,22	18,71	89,33	388/м/ссж
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,82	99,00	
	Фрукт (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/м
Итого за обед:			**32,45**	**27,84**	**111,11**	**832,83**	
Полдник	Сок	200	1,00	0,20	20,20	92,00	
	Пирожок	60	10,31	9,15	24,19	221,96	592/к/ссж
	Фрукт (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	338/м
Итого за полдник:			**12,81**	**9,85**	**65,39**	**409,96**	

Итого за день:			**68,99**	**61,11**	**266,09**	**1903,49**	

Неделя 40 День 5 07.10.2022

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/м
	Какао на молоке	200	3,87	3,10	16,19	109,45	382/м/ссж
	Вафли	25	1,30	4,53	9,30	82,93	
Итого за завтрак:			**25,78**	**30,56**	**72,46**	**668,15**	
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	
	Морс из ягод брусники	200	0,14	0,10	12,62	53,09	342/м/ссж
	Фрукт (апельсин)	100	1,35	0,30	12,15	64,50	338/м
Итого за обед:			**35,88**	**32,19**	**104,59**	**862,85**	
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/м
Итого за полдник:			**13,66**	**16,82**	**69,29**	**491,29**	
Итого за день:			**75,32**	**79,57**	**246,34**	**2022,29**	
Среднее значение за период:			**72,01**	**77,89**	**252,31**	**1960,40**	