Адволодкина Ирина Михайловна,
Директор МБОУ "Средняя школа 41",
Удостоверяющий центр: УФК по Камчатскому краю, серийный номер сертификата
7bb821cf42ef5a720386fa7f57e26be5e9f6a294
2022-10-17 02:13:38

Утверждаю:

Директор МБОУ "Средняя школа № 41"

_____Адволодкина И.М.

<<_____>>_____20____г.

Меню приготовляемых блюд

"17-21 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 42 День 1 17.10.2022

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
	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	
	Груша	100	0,40	0,30	10,30	47,00	338/М
Итого за завтрак:			**18,15**	**18,51**	**78,98**	**574,45**	
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	Пирожное "Ракушка"	30	0,00	2,16	17,16	119,58	
	Чай с шиповником, 200/11	200	0,30	0,06	12,50	53,93	376/М/ССЖ
	Фрукт (киви)	100	0,80	0,40	8,10	47,00	338/М
Итого за полдник:			**1,10**	**2,62**	**37,76**	**220,51**	
Итого за день:			**56,82**	**50,20**	**205,46**	**1568,96**	

Неделя 42 День 2 18.10.2022

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
	Батон	40	3,20	1,16	20,80	98,40	
	Каша вязкая молочная из пшенной крупы	220	5,90	4,53	46,59	251,44	173/М/ССЖ
	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79	377/М/ССЖ
	Мармелад	25	0,05	0,00	39,70	156,00	
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/М
Итого за завтрак:			**13,37**	**17,80**	**128,28**	**721,33**	
Обед	Борщ с капустой и картофелем с курицей со сметаной, 200/15/10	225	3,57	10,19	10,31	147,93	82/М/ССЖ
	Гуляш из говядины	90	13,39	11,32	3,41	169,24	260/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	
	Винегрет с морской капустой	60	0,78	4,29	4,90	61,67	69/м
	Фрукт (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	338/м
Итого за обед:			**29,95**	**31,34**	**100,57**	**807,58**	
Полдник	Блинчики фаршированные	100	8,41	9,29	41,03	281,94	398/М/ССЖ
	Ряженка	200	6,00	5,00	8,40	102,00	
	Киви	100	0,80	0,40	8,10	47,00	338/М
Итого за полдник:			**15,21**	**14,69**	**57,53**	**430,94**	
Итого за день:			**58,53**	**63,83**	**286,38**	**1959,85**	

Неделя 42 День 3 19.10.2022

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
	Пряники	40	2,12	2,16	27,80	137,60	
Итого за завтрак:			**32,46**	**22,00**	**98,51**	**726,06**	
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 запеченное	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

	Винегрет с сельдью	60	3,32	6,65	3,80	88,66	69/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:			**34,50**	**37,23**	**87,61**	**821,87**	
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:			**77,60**	**67,49**	**237,96**	**1876,06**	

Неделя 42 День 4 20.10.2022

Завтрак	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,10	14/М
	Биточки из курицы	90	14,30	6,86	9,58	154,72	294/М/ССЖ
	Рагу овощное	150	3,07	8,42	17,94	160,95	142/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	
	Банан	100	1,50	0,50	21,00	96,00	338/М
Итого за завтрак:			**22,41**	**23,49**	**80,47**	**625,70**	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,76	3,12	2,73	42,71	24/М/ССЖ
	Суп картофельный с макаронами с говядиной, 200/10	200	4,33	8,83	16,78	159,22	102/М/ССЖ
	Пельмени рыбные лососевые с маслом, 240/5	245	19,19	22,45	59,52	516,19	392/М/ССЖ
	Компот из черной смородины, 200/11	200	0,20	0,08	12,44	52,69	342/М/ССЖ
	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:			**29,36**	**35,28**	**120,95**	**916,81**	
Полдник	Пудинг творожный	75	12,89	9,43	12,30	188,27	222/М/ССЖ
	Йогурт питьевой	200	8,20	3,00	11,80	114,00	
	Груша	100	0,40	0,30	10,30	47,00	338/М
Итого за полдник:			**21,49**	**12,73**	**34,40**	**349,27**	
Итого за день:			**73,26**	**71,50**	**235,82**	**1891,78**	

Неделя 42 День 5 21.10.2022

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
	Омлет натуральный	50	4,84	5,80	0,90	75,19	210/М
	Хлопья кукурузные с молоком	200	5,98	5,60	34,33	188,82	172/М
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,03	11,26	47,79	377/М/ССЖ
	Батон	40	3,20	1,16	20,80	98,40	
	Пряники	40	2,12	2,16	27,80	137,60	
Итого за завтрак:			**19,96**	**26,43**	**95,22**	**668,50**	
Обед	Щи зеленые со сметаной, 200/15/10	225	4,47	11,82	8,84	161,07	89/М/ССЖ
	Плов с говядиной	240	23,64	14,08	41,06	385,87	265/М/ССЖ
	Напиток из шиповника, 200/11	200	0,54	0,22	18,71	89,33	388/М/ССЖ
	Хлеб пшеничный	50	3,30	0,60	19,82	99,00	
	Хлеб ржано-пшеничный	100	0,40	0,40	9,80	47,00	
	Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	43,00	338/М
	Сельдь с картофелем	60	3,45	6,73	6,85	101,90	77/М
Итого за обед:			**36,70**	**34,05**	**113,18**	**927,17**	
Полдник	Булка сдоба	80	6,32	7,52	44,40	271,20	
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/М
Итого за полдник:			**7,72**	**8,12**	**74,40**	**410,20**	
Итого за день:			**64,38**	**68,60**	**282,80**	**2005,87**	
Среднее значение за период:			**66,12**	**64,32**	**249,68**	**1860,50**	