Адволодкина Ирина Михайловна, Директор МБОУ "Средняя школа 41", Удостоверяющий центр: УФК по Камчатскому краю, серийный номер сертификата 7bb821cf42ef5a720386fa7f57e26be5e9f6a294
2022-11-14 10:14:14

Утверждаю:

Директор МБОУ "Средняя школа № 41"

_____Адволодкина И.М.

<<_____>>_____20____г.

Меню приготовляемых блюд

"14-18 Ноября 2022г."

Возрастная категория: 7-11 лет.

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

Неделя 46 День 1 14.11.2022

Завтрак	Сардельки отварные	90	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	200	0,26	0,03	11,26	47,79	377/М/ССЖ
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
	Вафли	30	1,56	5,43	11,16	99,51	
Итого за завтрак:			**19,31**	**23,64**	**79,84**	**626,96**	
Обед	Салат витаминный (капуста, лук, морковь, зеленый горошек)	60	1,26	5,11	3,76	66,19	49/М/ССЖ
	Суп с рыбными фрикадельками	200	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	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	
Итого за обед:			**37,17**	**28,67**	**78,92**	**727,00**	
Полдник	Пирожное (кондитерское изделие)	50	0,00	3,60	28,60	199,30	
	Чай с шиповником	200	0,30	0,06	12,50	53,93	376/М/ССЖ
	Фрукт (груша)	100	0,80	0,40	8,10	47,00	338/М
Итого за полдник:			**1,10**	**4,06**	**49,20**	**300,23**	
Итого за день:			**57,58**	**56,37**	**207,96**	**1654,19**	

Неделя 46 День 2 15.11.2022

Завтрак	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14/М
	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43	0,00	54,60	15/М
	Батон	20	1,60	0,58	10,40	49,20	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	
	Каша вязкая молочная из пшенной крупы, с ягодой (черная смородина).	200	5,90	4,53	46,59	251,44	173/М/ССЖ
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	209/М
	Чай с сахаром	200	0,26	0,03	11,26	47,79	377/М/ССЖ
	Апельсин	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/М
Итого за завтрак:			**18,34**	**18,40**	**88,06**	**592,88**	
Обед	Борщ с капустой и картофелем с говядиной со сметаной	200	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	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	
	Салат. (Сельдь с картофелем)	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:			**30,35**	**31,64**	**110,87**	**854,58**	
Полдник	Блинчики со сгущенным молоком	90/10	8,41	9,29	41,03	281,94	398/М/ССЖ
	Ряженка	200	6,00	5,00	8,40	102,00	
Итого за полдник:			**14,41**	**14,29**	**49,43**	**383,94**	
Итого за день:			**63,10**	**64,33**	**248,36**	**1831,40**	

Неделя 46 День 3 16.11.2022

Завтрак	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14/М
	Соус болоньезе	90	13,07	10,19	2,45	154,15	256/М/ССЖ
	Макароны отварные	150	5,83	0,69	37,37	179,14	202/М/ССЖ
	Какао на молоке	200	3,87	3,10	16,19	109,45	382/М/ССЖ
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,30	0,60	19,82	99,00	
	Маффин	50	3,25	6,80	21,35	158,65	
Итого за завтрак:			**29,36**	**25,01**	**97,25**	**733,44**	
Обед	Салат из свежих огурцов	60	0,51	5,06	1,94	55,36	20/М/ССЖ
	Рассольник ленинградский (крупа перловая) с говядиной	200	3,86	7,78	13,73	135,89	96/М/ССЖ

	Бефстроганов из куриного филе	90	14,12	14,22	5,43	203,99	245/М/ССЖ
	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,96	4,72	31,46	195,84	171/М/ССЖ
	Морс из брусники	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	
Итого за обед:			**30,47**	**32,68**	**94,66**	**790,17**	
Полдник	Булочка сдобная с творогом	75	7,66	11,22	32,29	261,29	421/М/ССЖ
	Снежок	200	5,40	5,00	21,60	158,00	
	Банан	100	1,50	0,50	21,00	96,00	338/М
Итого за полдник:			**14,56**	**16,72**	**74,89**	**515,29**	
Итого за день:			**74,39**	**74,41**	**266,80**	**2038,90**	

Неделя 46 День 4 17.11.2022

Завтрак	Пудинг из творога со сметаной и изюмом	150	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
	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43	0,00	54,60	15/М
	Печенье (канадское)	40	8,8	2,8	0,84	63,6	
Итого за завтрак:			**42,62**	**27,07**	**71,55**	**706,66**	
Обед	Суп крестьянский с рисом, с говядиной, со сметаной	200	3,90	9,20	12,03	141,95	96/м/ссж
	Бедро куриное запеченное	90	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 морской капустой	60	0,78	4,29	4,90	61,67	69/м
	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	
	Фрукт (яблоко)	100	0,40	0,30	10,00	47,00	338/м
Итого за обед:			**32,36**	**35,17**	**98,71**	**841,88**	
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:			**85,62**	**70,50**	**222,10**	**1876,67**	

Неделя 46 День 5 18.11.2022

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	0,30	0,06	12,50	53,93	376/М/ССЖ
	Батон	40	3,20	1,16	20,80	98,40	
	Яблоко	100	0,40	0,30	10,00	47,00	338/м
Итого за завтрак:			**21,35**	**24,05**	**70,95**	**581,10**	
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	4,33	8,83	16,78	159,22	102/М/ССЖ
	Пельмени рыбные (лососевые)	185	19,19	22,45	59,52	516,19	392/М/ССЖ
	Компот из черной смородины	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	
	Пряники	40	2,12	2,16	27,80	137,60	
Итого за обед:			**31,48**	**37,44**	**148,75**	**1054,41**	
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	
	Фрукт (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:			**74,32**	**74,22**	**254,10**	**1984,78**	
Среднее значение за период:			**71,00**	**67,96**	**239,86**	**1877,19**	