Адволодкина Ирина Михайловна, Директор МБОУ "Средняя школа 41", Удостоверяющий центр: УФК по Камчатскому краю, серийный номер сертификата 7bb821cf42ef5a720386fa7f57e26be5e9f6a294
2022-12-05 14:22:28

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

Меню приготовляемых блюд

"05-09 Декабря 2022г."

Возрастная категория: 7-11 лет.

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

Неделя 49 День 1 05.12.2022

Завтрак	Котлета из говяжего мяса и печени	120	12,94	10,50	13,35	200,69	268/м/ссж
	Каша гречневая со сливочным маслом	150	6,96	4,72	31,46	195,84	171/м/ссж
	Чай с шиповником	200	0,30	0,06	12,50	53,93	376/м/ссж
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,86	79,20	
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,10	14/м
Итого за завтрак:			**22,92**	**23,01**	**73,30**	**595,76**	
Обед	Суп картофельный с макаронами	200	4,30	8,83	16,78	159,22	102/м/ссж
	Рыба запеченая в сметанном соусе	90	16,26	7,05	6,13	153,71	232/м/ссж
	Картофельное пюре	150	2,99	5,27	16,39	129,80	128/м/ссж
	Салат из цветной капусты, свеж.томатов, зелени	60	1,00	5,08	2,20	59,53	32/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 сухофруктов	200	0,37	0,02	21,01	47,00	349/м/ссж
	Яблоко	100	0,40	0,30	10,30	47,00	338/м
Итого за обед:			**30,20**	**27,35**	**102,29**	**742,26**	
Полдник	Пирожок	75	9,78	7,63	25,18	208,34	406/м/ссж
	Сок	200	1,00	0,20	20,20	92,00	
	Фрукт (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	338/м
Итого за полдник:			**11,18**	**8,13**	**55,68**	**347,34**	

Итого за день:			**64,30**	**58,49**	**231,27**	**1685,36**	

Неделя 49 День 2 06.12.2022

Завтрак	Суп молочный с макаронами	200	5,60	5,40	15,40	129,20	
	Чай ягодный	200	0,25	0,06	11,62	48,63	377/м/ссж
	Масло сливочное	5	0,08	7,25	0,13	66,10	14/м
	Сыр	15	3,48	4,43		54,60	15/м
	Апельсин	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/М
Итого за завтрак:			**9,81**	**17,54**	**36,95**	**345,53**	
Обед	Суп гороховый с говядиной	200	6,60	7,98	15,42	460,09	102/м/ссж
	Котлета домашняя со сметанно-томатным соусом	90	15,90	14,91	13,99	254,41	268/м/ссж
	Каша гречневая	150	6,96	4,72	31,46	195,84	171/м/ссж
	Салат картофельный с кальмаром	60	3,70	3,47	5,87	69,81	89/м/ссж
	Компот из кураги	200	0,78	0,05	18,63	78,69	348/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:			**38,82**	**31,93**	**114,85**	**1204,84**	
Полдник	Пицца	100	9,49	12,99	22,26	237,90	412/м/ссж
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,03	11,26	47,79	377/м/ссж
	Яблоко	100	0,40	0,30	10,30	47,00	338/м
Итого за полдник:			**10,15**	**13,32**	**43,82**	**332,69**	
Итого за день:			**58,78**	**62,79**	**195,62**	**1883,06**	

Неделя 49 День 3 07.12.2022

Завтрак	Сырники с молоком сгущеным	150/30	26,80	14,48	28,16	355,27	219/м/ссж
	Булочка	80	4,77	2,78	30,39	165,15	
	Чай с молоком	200	1,82	1,42	13,74	75,65	378/м/ссж
	Груша	100	0,40	0,30	10,30	47,00	338/м
Итого за завтрак:			**33,79**	**18,98**	**82,59**	**643,07**	
Обед	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	6,14	6,76	14,74	144,69	106/м/ссж
	Салат из свежих томатов и перца	60	0,70	4,09	2,28	49,64	37/м/ссж

	Плов с отварной птицей (курица)	240	23,98	16,36	40,69	402,06	291/м/ссж
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,82	99,00	
	Напиток витаминный	200	0,49	0,16	21,67	93,99	388/м/ссж
Итого за обед:			**36,19**	**28,17**	**108,86**	**836,38**	
Полдник	Блины	120	6,61	7,17	44,16	267,92	398/м/ссж
	Варенец	200	6,40	5,00	8,00	102,00	
	Фрукт (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:			**83,79**	**59,72**	**251,71**	**1896,37**	

Неделя 49 День 4 08.12.2022

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
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,86	79,20	
	Вафли	30	1,56	5,43	11,16	99,51	
Итого за завтрак:			**21,95**	**28,50**	**67,17**	**614,41**	
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 с маслом	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	
	Апельсин	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/М
Итого за обед:			**29,76**	**35,68**	**130,75**	**963,81**	
Полдник	Маффин	50	3,25	6,80	21,35	158,65	
	Йогурт питьевой	200	8,20	3,00	11,80	114,00	
	Виноград	100	0,60	0,60	15,40	72,00	338/м
Итого за полдник:			**12,05**	**10,40**	**48,55**	**344,65**	

Итого за день:			**63,76**	**74,58**	**246,47**	**1922,87**	

Неделя 49 День 5 09.12.2022

Завтрак	Каша молочная рисовая	200	5,74	6,53	45,44	264,14	174/м/ссж
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,00	0,00	15,00	60,00	11.36*
	Батон	40	3,20	1,16	20,80	98,40	
	Масло сливочное	5	0,08	7,25	0,13	66,00	14/м
	Сыр	15	3,48	4,43	0,00	54,60	15/м
	Печенье "Ювелирное"	30	2,31	5,52	19,65	137,40	
	Яблоко	100	0,40	0,30	10,30	47,00	338/м
Итого за завтрак:			**15,21**	**25,19**	**111,32**	**727,54**	
Обед	Борщ с капустой и картофелем, говядиной, со сметаной	200	3,57	10,19	10,31	147,93	82/м/ссж
	Бифштекс рубленый с соусом сметанно-томатным	90/30	17,88	17,15	3,19	238,86	266/м/ссж
	Макароны отварные, со сливочным маслом	150	5,83	0,69	37,37	179,14	202/м/ссж
	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,00	5,11	4,94	69,95	53/м/ссж
	Компот из ягод вишни	200	0,16	0,04	13,10	54,29	342/м/ссж
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	19,82	99,00	
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	10,30	47,00	
	Груша	100	0,40	0,30	10,30	47,00	338/м
Итого за обед:			**33,72**	**34,28**	**109,33**	**883,17**	
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	
	Апельсин	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/М
Итого за полдник:			**19,09**	**14,83**	**30,30**	**341,27**	
Итого за день:			**68,02**	**74,30**	**250,95**	**1951,98**	
Среднее значение за период:			**67,73**	**65,98**	**235,20**	**1867,93**	