Адволодкина Ирина Михайловна, Директор МБОУ "Средняя школа 41", Удостоверяющий центр: УФК по Камчатскому краю, серийный номер сертификата 7bb821cf42ef5a720386fa7f57e26be5e9f6a294
2023-01-23 11:35:32

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

Меню приготовляемых блюд

"16-20 Января 2023г."

Возрастная категория: 7-11 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2	День 1	16.01.2023					
Завтрак	Котлета "Морячок" со сметанным соусом	90	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
	Фрукт (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/м
Итого за завтрак:			**20,08**	**22,86**	**80,43**	**615,76**	
Обед	Борщ со сметаной	200	3,57	10,19	10,31	147,93	82/м/ссж
	Пельмени мясные со сливочным маслом	185	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 (апельсин)	100	1,01	0,23	9,11	48,38	338/М
Итого за полдник:			**22,10**	**12,66**	**33,21**	**350,65**	
Итого за день:			**55,46**	**87,55**	**210,52**	**1617,09**	

Неделя 2 День 2 17.01.2023

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	0,00	54,60	15/м
	Апельсин	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/М
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
Итого за завтрак:			**12,97**	**17,94**	**56,27**	**439,53**	
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	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:			**61,94**	**63,19**	**214,94**	**1977,06**	

Неделя 2 День 3 18.01.2023

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
Итого за завтрак:			**24,48**	**26,03**	**63,16**	**585,22**	
Обед	Суп с фрикадельками	200	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
	Груша	100	0,40	0,30	10,30	47,00	338/М
Итого за обед:			**34,93**	**32,19**	**102,74**	**845,35**	
Полдник	Булочка сдобная	80	7,66	11,22	32,29	261,29	421/М/ССЖ
	Снежок	200	5,40	5,00	21,60	158,00	
	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:			**73,07**	**75,04**	**235,19**	**1921,86**	

Неделя 2 День 4 19.01.2023

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
	Печенье "Ювелирное"	30	2,31	5,52	19,65	137,40	
Итого за завтрак:			**35,70**	**24,20**	**91,94**	**733,47**	
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
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/м
Итого за обед:			**36,59**	**28,57**	**118,66**	**883,38**	
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 (Груша)	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:			**86,10**	**65,34**	**270,86**	**2033,77**	

Неделя 2 День 5 20.01.2023

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	
	Фрукт (виноград)	100	0,60	0,60	15,40	72,00	338/м
Итого за завтрак:			**15,41**	**25,49**	**116,42**	**752,54**	
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	
Итого за обед:			**33,32**	**33,98**	**99,03**	**836,17**	
Полдник	Пирожное Песочное	40	2,88	8,00	17,92	154,24	
	Ацидофилин	200	5,80	5,00	8,20	106,00	
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/М
Итого за полдник:			**9,08**	**13,40**	**35,92**	**307,24**	
Итого за день:			**57,81**	**72,87**	**251,37**	**1895,95**	
Среднее значение за период:			**66,88**	**72,80**	**236,58**	**1889,15**	