Адволодкина Ирина Михайловна, Директор МБОУ "Средняя школа 41", Удостоверяющий центр: УФК по Камчатскому краю, серийный номер сертификата 7bb821cf42ef5a720386fa7f57e26be5e9f6a294
2023-03-06 14:50:00

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

Меню приготовляемых блюд

"06-10 Марта 2023г."

Возрастная категория: 7-11 лет.

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

Неделя 9 День 1 06.03.2023

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
Итого за завтрак:			**19,68**	**22,46**	**70,63**	**568,76**	
Обед	Борщ с говядиной и 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 ржано-пшеничный	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
	Апельсин	100	1,01	0,23	9,11	48,38	338/М
Итого за обед:			**14,05**	**52,23**	**82,05**	**601,26**	
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	
Итого за полдник:			**21,09**	**12,43**	**24,10**	**302,27**	
Итого за день:			**54,82**	**87,12**	**176,78**	**1472,29**	

Неделя 9 День 2 07.03.2023

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
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
	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
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/М
	Пастила	30	0,15	0,14	24,00	97,20	
Итого за завтрак:			**13,12**	**18,08**	**80,27**	**536,73**	
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 рассыпчатая, со сливочным маслом	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 ржано-пшеничный	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
	Груша	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:			**62,09**	**63,33**	**238,94**	**2074,26**	

Неделя 9 День 3 09.03.2023

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
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,00	60,00	11.36*
Итого за завтрак:			**20,61**	**22,93**	**61,97**	**535,77**	
Обед	Суп с мясными фрикадельками (говядина)	200	3,05	7,49	17,44	149,67	104/м/ссж
	Жаркое по-домашнему (говядина)	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 ржано-пшеничный	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
	Зефир	30	0,24	0,03	23,94	97,80	
Итого за обед:			**34,77**	**31,92**	**116,38**	**896,15**	
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	
	Апельсин						
Итого за полдник:			**13,06**	**16,22**	**53,89**	**419,29**	
Итого за день:			**68,44**	**71,07**	**232,24**	**1851,21**	

Неделя 9 День 4 10.03.2023

Завтрак	Сырники с молоком сгущеным	150/30	26,80	14,48	28,16	355,27	219/м/ссж
	Булочка сдобная	40	2,39	1,39	15,20	82,58	
	Чай с молоком	200	1,82	1,42	13,74	75,65	378/м/ссж
	Вафли	30	1,56	5,43	11,16	99,51	
Итого за завтрак:			**32,57**	**22,72**	**68,26**	**613,01**	
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 ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,82	99,00	
	Напиток витаминный	200	0,49	0,16	21,67	93,99	388/м/ссж
	Груша	100	0,40	0,30	10,30	47,00	338/М
Итого за обед:			**36,59**	**28,47**	**119,16**	**883,38**	
Полдник	Блины	120	6,61	7,17	44,16	267,92	398/м/ссж
	Кефир	200	6,40	5,00	8,00	102,00	
	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:			**82,97**	**63,76**	**247,68**	**1913,31**	
Среднее значение за период:			**67,08**	**71,32**	**223,91**	**1827,77**	