Адволодкина Ирина Михайловна, Директор МБОУ "Средняя школа 41", Удостоверяющий центр: УФК по Камчатскому краю, серийный номер сертификата 7bb821cf42ef5a720386fa7f57e26be5e9f6a294
2023-03-12 13:09:57

Утверждаю:

Директор МБОУ "Средняя школа № 41"

_____Адволодкина И.М.

<<_____>>_____20____г

Меню приготовляемых блюд

"13-17 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 10 День 1 13.03.2023

Завтрак	Котлета из говяжего мяса и печени	120	12,94	10,50	13,35	200,69	268/м/ссж
	Каша гречневая, рассыпчатая 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 пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
	Масло сливочное	10	0,16	14,50	0,26	132,00	14/м
	Фрукт (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	338/м
Итого за завтрак:			**23,92**	**30,48**	**87,19**	**723,46**	
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, томатов, свежей 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 ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,82	99,00	
	Компот из сухофруктов	200	0,37	0,02	21,01	47,00	349/м/ссж
Итого за обед:			**29,80**	**27,05**	**91,99**	**695,26**	
Полдник	Пирожок печеный	60	9,78	7,63	25,18	208,34	406/м/ссж
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	
	Фрукт (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/м

Итого за полдник:			**11,18**	**8,23**	**55,18**	**347,34**	
Итого за день:			**64,90**	**65,76**	**234,36**	**1766,06**	

Неделя 10 День 2 14.03.2023

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	95,20	
	Масло сливочное	5	0,08	7,25	0,13	66,00	14/м
	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43	0,00	54,60	15/м
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	209/М
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/М
Итого за завтрак:			**17,98**	**24,37**	**91,45**	**649,74**	
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	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	9,66	47,00	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,82	99,00	
	Киви	100	0,80	0,40	8,10	47,00	338/М
Итого за обед:			**34,12**	**34,38**	**106,49**	**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	
Итого за полдник:			**18,69**	**14,43**	**20,50**	**294,27**	
Итого за день:			**70,79**	**73,18**	**218,44**	**1827,18**	

Неделя 10 День 3 15.03.2023

Завтрак	Сосиски отварные, со сливочным маслом	90/5	8,50	17,09	0,73	206,52	243/м

	Картофель запеченный по - деревенски	150	4,50	3,90	36,68	200,22	171/м/ссж
	Какао на молоке	200	3,87	3,10	16,19	109,45	382/М/ССЖ
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,20	
	Мармелад	30	0,06	0,00	47,64	187,20	
Итого за завтрак:			**19,57**	**24,57**	**117,10**	**782,59**	
Обед	Суп картофельный с фасолью	200	4,41	7,97	17,40	155,47	102/м/ссж
	Салат витаминный	60	1,26	5,11	3,76	66,19	49/м/ссж
	Рагу из овощей с говядиной	240	22,18	19,40	20,53	347,62	289/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	
	Виноград	100	0,60	0,60	15,40	72,00	338/м
Итого за обед:			**33,47**	**33,98**	**99,19**	**840,37**	
Полдник	Печенье песочное	70	5,04	14,00	31,36	269,92	
	Чай с сахаром	200	0,26	0,03	11,26	47,79	377/М/ССЖ
Итого за полдник:			**5,30**	**14,03**	**42,62**	**317,71**	
Итого за день:			**58,34**	**72,58**	**258,91**	**1940,67**	

Неделя 10 День 4 16.03.2023

Завтрак	Каша вязкая молочная пшеничная, с ягодами	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
	Батон	40	3,20	1,16	20,80	98,40	
	Массло сливочное	5	0,08	7,25	0,13	66,00	14/м
	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43	0,00	54,60	15/М
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,03	11,26	47,79	377/М/ССЖ
	Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	43,00	338/М
Итого за завтрак:			**18,90**	**22,20**	**87,16**	**624,03**	
Обед	Борщ мясной со сметаной (говядина)	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
	Салат. (Сельдь с картофелем)	60	0,78	4,29	4,90	61,67	69/м
	Каша гречневая рассыпчатая, со сливочным маслом	150	6,96	4,72	31,46	195,84	171/М/ССЖ

	Компот из сухофруктов	200	0,37	0,02	21,01	47,00	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	
	Маффин	50	3,25	6,80	21,35	158,65	
Итого за обед:			**33,20**	**38,14**	**121,92**	**926,33**	
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	
	Банан	100	1,50	0,50	21,00	96,00	338/м
Итого за полдник:			**15,91**	**14,79**	**70,43**	**479,94**	
Итого за день:			**68,01**	**75,13**	**279,51**	**2030,30**	

Неделя 10 День 5 17.03.2023

Завтрак	Пудинг из творога с изюмом, со сметаной	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 сдобная	40	2,26	2,47	13,95	86,95	428/м/ссж
Итого за завтрак:			**28,08**	**17,38**	**56,77**	**501,51**	
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 со сливочным маслом	150	3,27	4,71	22,03	144,03	128/м/ссж
	Винегрет с морской капустой	60	3,32	6,65	3,80	88,66	69/М/ССЖ
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	
	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:			**34,50**	**37,23**	**87,61**	**821,87**	
Полдник	Пирожок печеный с картошкой	60	9,78	7,63	25,18	208,34	406/м/ссж
	Чай с сахаром	200	0,26	0,03	11,26	47,79	377/м/ссж
	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:			**73,22**	**62,87**	**196,22**	**1651,51**	

Среднее значение за период:			**67,05**	**69,90**	**237,49**	**1843,14**	