Адволодкина Ирина Михайловна, Директор МБОУ "Средняя школа 41", Удостоверяющий центр: УФК по Камчатскому краю, серийный номер сертификата 7bb821cf42ef5a720386fa7f57e26be5e9f6a294
2023-03-20 09:41:47

Утверждаю:

Директор МБОУ "Средняя школа № 41"

_____Адволодкина И.М.

<<_____>>_____20____г.

Меню приготовляемых блюд

"20-22 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 11 День 1 20.03.2023

Завтрак	Вареники с творогом отварные с соусом сметанным сладким	185	24,44	11,27	53,06	415,01	394/М/ССЖ
	Чай с сахаром	200	1,82	1,42	13,74	75,65	378/М/ССЖ
	Круассан с сыром	30	5,35	8,94	12,24	147,18	
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/М
Итого за завтрак:			**32,01**	**22,03**	**88,84**	**684,84**	
Обед	Суп картофельный с бобовыми (фасолью) с говядиной	200	4,41	7,97	17,40	155,47	102/М/ССЖ
	Винегрет	60	3,32	6,65	3,80	88,66	69/М/ССЖ
	Рагу из овощей с говядиной	240	22,18	19,40	20,53	347,62	459/М/ССЖ
	Напиток витаминный	200	0,49	0,16	21,67	93,99	388/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:			**35,28**	**34,98**	**92,88**	**831,74**	
Полдник	Блинчики с джемом	90	6,61	7,17	44,16	267,92	398/М/ССЖ
	Кефир	200	6,40	5,00	8,00	102,00	
Итого за полдник:			**13,01**	**12,17**	**52,16**	**369,92**	
Итого за день:			**80,30**	**69,18**	**233,88**	**1886,50**	

Неделя 11 День 2 21.03.2023

Завтрак	Омлет натуральный	50	4,84	5,80	0,90	75,19	210/М
	Хлопья кукурузные с молоком	200	5,98	5,60	34,33	188,82	172/М

	Батон	40	3,20	1,16	20,80	98,40	
	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43	0,00	54,60	15/М
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,10	14/м
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,03	11,26	47,79	377/М/ССЖ
Итого за завтрак:			**17,84**	**24,27**	**67,42**	**530,90**	
Обед	Щи зеленые с говядиной, со сметаной	200	4,47	11,82	8,84	161,07	89/М/ССЖ
	Плов с говядиной	240	23,64	14,08	41,06	385,87	265/М/ССЖ
	Салат из картофеля, кукурузы конссервированной, соленых огурцов и моркови	60	0,90	6,27	5,29	81,27	39/М/ССЖ
	Напиток из шиповника	200	0,54	0,22	18,71	89,33	388/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	
	Груша	100	0,40	0,30	10,30	47,00	338/м
Итого за обед:			**34,83**	**33,49**	**113,68**	**910,54**	
Полдник	Круассан с маком	30	4,52	4,93	27,89	173,90	428/м/ссж
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/М
Итого за полдник:			**5,92**	**5,53**	**57,89**	**312,90**	
Итого за день:			**58,59**	**63,29**	**238,99**	**1754,34**	

Неделя 11 День 3 22.03.2023

Завтрак	Рагу овощное	150	3,07	8,42	17,94	160,95	142/М/ССЖ
	Биточки из курицы	90	14,30	6,86	9,58	154,72	294/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	0,30	0,06	12,50	53,93	376/М/ССЖ
	Банан	100	1,50	0,50	21,00	96,00	338/м
Итого за завтрак:			**22,41**	**23,49**	**80,47**	**625,70**	
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 со сливочным 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 ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,82	99,00	
Итого за обед:			**29,36**	**35,28**	**120,95**	**916,81**	
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	
Итого за полдник:			**21,09**	**12,43**	**24,10**	**302,27**	
Итого за день:			**72,86**	**71,20**	**225,52**	**1844,78**	
Среднее значение за период:			**70,58**	**67,89**	**232,80**	**1828,54**	