Адволодкина Ирина Михайловна
Директор МБОУ "Средняя школа №. 41"
Удостоверяющий центр УФК, Серийный номер сертификата: 019dfb240084ac61b44a5cccdd23771d80
2021.09.24 14:30:48+12'00'

Утверждаю:
Директор МБОУ «Средняя школа № 41»
_____Адволодкина И.М.
«_____»_____20____г.

Меню приготовляемых блюд
«06 – 10» сентября 2021 г.

Возрастная категория 12 лет и старше.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белка	Жиры	Углеводы		
Неделя **36**. День **1**. 06.09.2021							
Завтрак	Капуста белокочанная тушеная в томатном соусе	250	3,85	5,88	12,45	185,09	№440
	Колбаса вареная диетическая	100	12,10	13,50	0	170	
	Хлеб пшеничный	25	2	0,38	10,03	52	
	Булочка с маком	30	3,7	5,2	20,8	189,3	№12.4
	Чай с сахаром	200	0	0	20	79,8	№11,36
Итого за завтрак			**21,65**	**12,96**	**63,28**	**676,19**	
Обед	Свекольник на мясном бульоне	300/15	5,76	8,86	16,92	162,72	№ 263
	Минтай тушеный под маринадом	150	15,51	4,6	3,59	152,7	№ 640
	Рис отварной рассыпчатый	200	4,94	5,72	52,21	279,02	№ 934
	Компот из сухофруктов с сахаром	200	0,55	0,08	20,3	85,23	№ 11.106
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	
Итого за обед			**30,56**	**19,66**	**117,62**	**797,67**	
Итого за день			**52,21**	**32,62**	**180,9**	**1 473,86**	
Неделя **36**. День 2. 07.09.2021							
Завтрак	Запеканка творожная	250	19,1	20,9	49,5	465,1	№ 30
	Салат из моркови с изюмом	150	1,95	0.17	28.32	126,41	№ 9,50
	Какао с молоком	200	3,87	3,8	25,06	151.36	№ 11,53
Итого за завтрак			**24,92**	**24,87**	**102,88**	**742,87**	
Обед	Щи на мясном бульоне с мясом	300/15	5,76	9	9,36	103,44	№ 2,28
	Шницель мясной	100	18	16,59	12,88	230,28	№ 10
	Картофель отварной	250	4,81	0,99	39,5	180,95	№ 423
	Винегрет	100	1,72	6,98	9,34	105,21	№ 9.111
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,65	19,9	100,5	

	Чай	200	0	0	0	0	№ 11,35
	Вафли	40	1,1	1,3	30,9	142	
Итого за обед			**34,79**	**35,51**	**121,88**	**862,38**	
Итого за день			**59,71**	**60,38**	**224,76**	**1 605,25**	
Неделя **36**. День **3**. 08.09.2021							
Завтрак	Омлет натуральный	150	17,21	20,95	5,2	243,55	№ 588
	Чай	200	0	0	0	0	№ 11,35
	Мармелад	80	0.08	0	63,52	249,6	
	Батон	25	2	0,25	12,28	59,5	
	яблоко	100	1,26	0,36	17,64	80,64	
Итого за завтрак			**20,55**	**21,56**	**98,64**	**633,29**	
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	300/25	9,78	10,68	9,72	179,76	№ 1.43
	Помидоры свежие	100	0,1	0,2	3.8	24	№ 9,123
	Соус молочный	30	0.85	1.1	2,48	23.17	№ 1040
	Макароны со сливочным маслом	250	8,14	5,34	48.19	261,6	№ 940
	Тефтели	120	11,29	18,11	12,8	283,4	№ 848
	Кисель из ягод ассорти	200	0,2	0,08	33.4	136,8	№ 11,117
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	104	
Итого за обед			**34,36**	**36,26**	**130,44**	**1 012,73**	
Итого за день			**54,91**	**57,82**	**229,08**	**1 646,02**	
Неделя **36**. День **4**. 09.09.2021							
Завтрак	Рис отварной	200	4,94	5,72	52,21	279,02	№ 934
	Котлета рыбная	100	14,7	13,63	8,04	230,76	№ 189
	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	
	вафли	40	1,1	1,3	30,9	142	
Итого за завтрак			**24,54**	**21,05**	**130,75**	**829,78**	
Обед	Свекольник со сметаной	300/10	5,76	8,85	16,92	162,72	№ 263
	Тушеная говяжья печень	100	18	18,25	12,37	290	№ 850
	Пюре картофельное с молоком и сл. маслом	200	4,45	5,28	76,74	168,18	№ 946
	Салат из белокочанной капусты	100	1,8	0,1	4,7	28	№ 9.128
	Компот из с/фр	200	0,55	0,08	20,3	85,23	№ 11.106
	Хлеб рж	50	3,4	0,65	19,9	100,5	
	банан	100	0,99	0,3	18,41	80,99	
Итого за обед			**34,95**	**33,51**	**169,34**	**915,62**	

Итого за день			**59,49**	**54,56**	**300,09**	**1 745,40**	
Неделя **36**. День **5**. 10.09.2021							
Завтрак	Запеканка творожная	250	19,1	20,9	49,5	468,85	№ 30
	Чай	200	0	0	0	0	№ 11,35
	Мармелад	50	0,05	0	39,7	156	
	Батон	25	2	0,25	12,28	59,5	
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	
Итого за завтрак			**21,55**	**21,55**	**111,28**	**731,35**	
Обед	Борщ со сметаной	300/10	25,2	6,13	8,52	102,36	№ 262
	Минтай в яйце	100	14,44	9,06	2,48	151,58	№ 208
	Морковно-картофельное пюре	200	4	5,52	17,93	140,1	№ 20
	Огурец консервированный	50	0,15	0,1	1,15	5	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	
	Компот из брусники	200	1,4	1	16,2	90,2	
	кекс	50	3,55	1,6	32,4	158,25	
Итого за обед			**52,54**	**23,81**	**103,28**	**765,49**	
Итого за день			**74,09**	**45,36**	**214,56**	**1 496,84**	
Среднее значение за период:			**60,08**	**50,15**	**229,88**	**1 593,47**	