Адволодкина Ирина Михайловна
Директор МБОУ "Средняя школа №. 41"
Удостоверяющий центр УФК,
Серийный номер сертификата:
019dfb240084ac61b44a5cccdd23771d80
2021.10.08 16:26:08+12'00'

Утверждаю:

Директор МБОУ "Средняя школа № 41"

_____Адволодкина И.М.

<<_____>>_____20____г.

Меню приготовляемых блюд
"11-15" октября 2021г.

Возрастная категория 12 лет и старше.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 41 День 1 11.10.2021							
Завтрак	Каша гречневая	250	12,43	9,35	59,73	384,08	679 СР 05
	Сосиски	100	10,40	20,00	21,20	224,00	536 СР 05
	Чай с сахаром	100	0,20	0,00	14,00	28,00	
	Апельсин	200	0,12	0,94	4,48	47,00	943 СР 05
Итого за завтрак:			**23,15**	**30,29**	**99,41**	**683,08**	
Обед	Суп гречневый	250	1,25	2,63	14,00	84,00	204 СР 05
	Тефтели мясные	100	12,51	13,17	13,97	211,86	286 СР 10
	Капуста тушеная	250	4,63	10,80	57,54	355,88	847 СР 05
	Салат из свеклы, яблок	125	2,56	2,88	8,89	93,25	35 СР 05
	Хлеб ржаной	25	2,13	0,83	12,08	64,75	
	Сок	200	0,20	0,26	22,60	92,00	
Итого за обед:			**23,27**	**30,56**	**129,07**	**901,74**	
Полдник							
Итого за полдник:			**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	
Итого за день:			**46,42**	**60,85**	**228,48**	**1584,81**	
Неделя 41 День 2 12.10.2021							
Завтрак	Макароны с сыром	250	15,25	14,75	62,75	450,00	688 СР 05
	Морковь с сахаром	125	2,75	5,75	13,60	117,13	126 СР 05
	Чай с лимоном	200	0,44	0,30	21,20	82,20	

	Хлеб ржаной	25	2,36	0,44	17,80	86,80	
	Яйцо отварное	40	5,16	4,64	0,32	64,00	
Итого за завтрак:			**25,96**	**25,88**	**115,67**	**800,13**	
Обед	Рассольник со сметаной	280	2,63	6,39	20,74	150,94	197 СР 05
	Биточки морские	100	13,30	4,70	9,59	133,75	255 СР 10
	Рис отварной	250	5,95	0,53	71,48	325,00	
	Помидор консервированный	100	0,60	0,10	6,00	28,80	
	Хлеб ржаной	30	1,77	0,33	13,35	65,10	
	Печенье Ювелирное		2,31	5,52	19,65	137,40	
	Компот из ягод брусники	200	1,40	1,00	8,10	90,20	859 СР 05
Итого за обед:			**27,96**	**18,56**	**148,90**	**931,19**	
Полдник							
Итого за полдник:			**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	
Итого за день:			**53,92**	**44,44**	**264,57**	**1731,31**	

Неделя 41 День 3 13.10.2021

Завтрак	Каша рисовая молочная	250	3,69	4,88	45,63	246,25	168 СР 10
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	943 СР 05
	Слойка с творогом	60	7,20	6,90	13,08	140,52	
	Печенье Курабье	45	9,90	3,15	0,95	71,55	
Итого за завтрак:			**20,99**	**14,93**	**73,65**	**486,32**	
Обед	Суп с фрикадельками	280	9,11	7,13	21,24	185,63	209 СР 05
	Гуляш	100	23,80	19,52	5,74	203,00	
	Капуста тушеная	250	4,63	10,80	57,54	355,88	847 СР 05
	Огурец консервированный	50	0,45	0,05	1,83	9,41	
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,50	24,25	116,00	
	Кисель из черной смородины	200	0,14	0,04	27,50	110,80	869 СР 05
	Груша	100	0,26	0,17	11,41	52,00	
Итого за обед:			**42,13**	**38,20**	**149,51**	**1032,71**	
Полдник							
Итого за полдник:			**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	

Итого за день:			**63,12**	**53,13**	**223,16**	**1519,03**	

Неделя 41 День 4 14.10.2021

Завтрак	Каша молочная пшеничная	250	10,60	9,40	47,98	321,20	168 СР 10
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	959 СР 05
	Батон с сыром и маслом	75	7,73	10,20	26,70	256,20	
	Яблоко	80	0,21	0,14	9,13	41,60	
Итого за завтрак:			**18,73**	**19,74**	**97,80**	**647,00**	
Обед	Рыбный суп	280	10,76	10,50	17,93	209,06	87 СР 10
	Зразы мясные	100	6,20	8,50	16,40	167,10	
	Рагу из овощей	200	3,05	14,65	19,23	221,11	321 СР 05
	Огурец свежий	100	0,65	0,11	3,63	15,00	
	Компот из кураги	200	1,20	0,00	15,20	67,00	
	Хлеб пшеничный	25	1,88	0,25	12,13	58,00	
Итого за обед:			**23,74**	**34,01**	**84,51**	**737,27**	
Полдник							
Итого за полдник:			**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	
Итого за день:			**42,47**	**53,75**	**182,31**	**1384,27**	

Неделя 41 День 5 15.10.2021

Завтрак	Запеканка творожная со сметаной	250/10	19,10	20,90	49,50	465,10	30СР
	Чай	200	0,00	0,00	0,00	0,00	11.35СР
	Круассан с сыром	30	6,00	7,50	4,38	108,69	
	Мармелад	25	0,03	0,00	19,85	78,00	
Итого за завтрак:			**25,13**	**28,40**	**73,73**	**651,79**	
Обед	Борщ со сметаной	250/10	21,00	5,11	7,10	85,30	262СР
	Минтай жареный в яйце	100	14,44	9,06	2,48	151,58	208СР
	Картофель отварной	250	4,81	0,99	39,50	180,95	423СР
	Салат из квашеной капусты	125,00	1,75	10,13	7,75	127,13	
	Компот из вишни	200	1,40	1,00	16,20	90,20	

Итого за обед:			**43,40**	**26,28**	**73,03**	**635,16**	
Полдник							
Итого за полдник:			**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	
Итого за день:			**68,53**	**54,68**	**146,76**	**1286,95**	
Среднее значение за период:			**54,89**	**53,37**	**209,06**	**1501,27**	