Адволодкина Ирина Михайловна
Директор МБОУ "Средняя школа №. 41"
Удостоверяющий центр УФК, Серийный номер сертификата: 019dfb240084ac61b44a5cccdd23771d80
2021.09.24 14:30:49+12'00'

Утверждаю:

Директор МБОУ "Средняя школа № 41"

_____Адволодкина И.М.

<<_____>>_____20____г.

Меню приготовляемых блюд
"13-16" сентября 2021г.

Возрастная категория 12 лет и старше.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 37 День 1 13.09.2021							
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
	Помидор консервированный	100	0,10	3,50	1,10	20,00	
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	943 СР 05
	Апельсин	100	0,12	0,94	4,48	47,00	
Итого за завтрак:			**23,25**	**33,79**	**100,51**	**703,08**	
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	Батон с красной икрой и сливочным маслом	40	6,52	5,28	7,14	113,08	
	Груша	100	0,40	0,30	10,30	47,00	
Итого за полдник:			**6,92**	**5,58**	**17,44**	**160,08**	
Итого за день:			**53,44**	**69,93**	**247,02**	**1764,89**	
Неделя 37 День 2 14.09.2021							
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	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 свежий	100	1,14	0,26	5,12	20,71	
	Хлеб ржаной	30	1,77	0,33	13,35	65,10	
	Печенье Ювелирное		2,31	5,52	19,65	137,40	
	Компот из ягод ассорти	200	0,20	0,20	22,30	110,00	859 СР 05
Итого за обед:			**27,30**	**17,92**	**162,22**	**942,90**	
Полдник	Йогурт	200	8,82	5,88	12,60	136,18	
	Слойка	60	3,19	12,91	30,55	285,60	
Итого за полдник:			**12,01**	**18,79**	**43,15**	**421,78**	
Итого за день:			**65,27**	**62,59**	**321,04**	**2164,80**	

Неделя 37 День 3 15.09.2021

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	
Итого за завтрак:			**11,09**	**11,78**	**72,71**	**414,77**	
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
	Фрукт	100	0,26	0,17	11,41	52,00	
Итого за обед:			**42,13**	**38,20**	**149,51**	**1032,71**	
Полдник	Сок	200	0,20	0,26	22,60	92,00	
	Пирожок с капустой	80	4,86	8,07	24,94	186,26	
Итого за полдник:			**5,06**	**8,33**	**47,54**	**278,26**	

Итого за день:			**58,28**	**58,31**	**269,75**	**1725,74**	

Неделя 37 День 4 16.09.2021

Завтрак	Каша молочная пшеничная	250	10,60	9,40	47,98	321,20	168 СР 10
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20	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:			**22,05**	**23,46**	**109,29**	**764,20**	
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	
	Сок	200	0,20	0,26	22,60	92,00	
	Хлеб пшеничный	25	1,88	0,25	12,13	58,00	
	Печение	30	2,31	5,52	19,65	137,40	
Итого за обед:			**25,05**	**39,79**	**111,56**	**899,67**	
Полдник	Ацидофилин	200	5,60	5,00	8,00	80,00	
	Булочка	80	6,32	7,52	44,40	271,20	
Итого за полдник:			**11,92**	**12,52**	**52,40**	**351,20**	
Итого за день:			**59,02**	**75,77**	**273,25**	**2015,07**	
Среднее значение за период:			**47,20**	**53,32**	**222,21**	**1534,10**	