Адволодкина Ирина Михайловна
Директор МБОУ "Средняя школа №41",
Удостоверяющий центр: УФК по Камчатскому краю, Серийный номер сертификата:
18c80cb45c345c9db710c8ce3585645426610e97
2021.12.15 04:03:01+12'00'

Утверждаю:

Директор МБОУ "Средняя школ

_____Адволод

<<_____>>_____

Меню приготовляемых блюд
"08 - 12 Ноября" 2021г.

Возрастная категория 12 лет и старше.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	

Неделя 46 День 1 08.11.2021

Завтрак	Гречневая каша	250	10,50	6,85	20,13	174,38
	Колбаса вареная диетическая	125	15,13	16,88	0,00	212,50
	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,61	16,05	83,20
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	25,00	99,75
Итого за завтрак:			**28,83**	**24,33**	**61,17**	**569,83**
Обед	Свекольник на мясном бульоне	300/15	6,00	9,23	17,63	169,50
	Минтай тушеный под маринадом	150	12,93	3,84	2,99	127,25
	Рис отварной рассыпчатый	200	6,18	7,15	65,26	98,78
	Компот из сухофруктов с сахаром	200	0,69	0,10	25,38	106,54
	Хлеб пшеничный	50	4,75	0,50	30,75	147,50
	Помидор консервированный	100	1,38	0,13	4,38	25,00
Итого за обед:			**31,91**	**20,94**	**146,38**	**674,56**
Полдник						
Итого за полдник:			**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**
Итого за день:			**60,74**	**45,27**	**207,55**	**1244,39**

Неделя 46 День 2 09.11.2021

Завтрак	Каша молочная пшенная	250	9,28	10,68	44,46	314,69
	Компот из шиповника	150	0,82	0,34	11,59	68,16
	Бифиленд	130	4,42	1,3	5,07	52
Итого за завтрак:			**14,51**	**12,31**	**61,12**	**434,85**
Обед	Суп гороховый	300/15	13,75	7,50	27,81	206,25
	Гуляш	100	20,59	21,50	3,84	246,50
	Макароны отварные	250	8,14	5,34	48,19	261,60
	Огурец консервированный	100	1,30	0,30	5,30	31,00
	Хлеб ржаной	50	3,75	0,50	24,25	116,00
	Чай	200	0,00	0,00	0,00	0,00
	Мармелад	50	0,05	0,00	39,70	160,50
Итого за обед:			**47,58**	**35,14**	**149,09**	**1021,85**
Полдник						
Итого за полдник:			**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**
Итого за день:			**62,09**	**47,45**	**210,21**	**1456,70**

Неделя 46 День 3 10.11.2021

Завтрак	Макароны с сыром	150	15,25	14,75	62,75	450,00
	Морковь с сахаром	200	17,70	6,90	16,32	140,55
	Чай с лимоном	80	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:			**40,91**	**27,03**	**118,39**	**823,55**
Обед	Рассольник со сметаной	300/25	2,52	6,13	19,91	144,90
	Биточки морские	100	16,63	5,88	11,99	167,19
	Рис отварной	30	5,95	0,53	71,48	325,00
	Помидор свежий	250	1,14	0,26	5,12	20,71
	Хлеб ржаной	120	1,77	0,33	13,35	65,10
	Печенье Ювелирное	30	2,31	5,52	19,65	137,40
	Компот из ягод ассорти	50	0,20	0,20	22,30	110,00
Итого за обед:			**30,52**	**18,84**	**163,79**	**970,30**

Полдник						
Итого за полдник:			**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**
Итого за день:			**71,43**	**45,87**	**282,18**	**1793,85**

Неделя 46 День 4 11.11.2021

Завтрак	сгущеным молоком	200	18,34	20,06	47,52	446,50
	Какао с молоком	100	3,87	3,80	25,06	151,36
	Круассан с сыром	30	7,20	9,00	5,26	130,43
Итого за завтрак:			**29,41**	**32,86**	**77,84**	**728,28**
Обед	Щи со свежей капустой	300/10	5,76	9,00	9,36	103,44
	Шницель из говядины	100	18,00	16,59	12,88	230,25
	Винегрет	125	2,15	8,35	11,68	131,51
	Капуста белокочанная тушеная в томатном соусе	250	3,85	5,88	12,45	185,09
	Хлеб ржаной	100	3,40	0,65	19,90	100,50
	Чай	200	0,00	0,00	0,00	0,00
	Вафли	100	1,10	1,30	30,90	142,00
Итого за обед:			**34,26**	**41,76**	**97,16**	**892,79**
Полдник						
Итого за полдник:			**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**
Итого за день:			**63,67**	**74,63**	**175,00**	**1621,07**

Неделя 46 День 5 12.11.2021

Завтрак	Рис отварной	200	4,94	5,72	52,21	279,02
	Котлета рыбная	200	14,70	13,63	8,04	230,76
	Чай с сахаром	50	0,00	0,00	15,00	60,00
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	118,00
	Вафли	60	1,65	1,95	46,35	213,00
Итого за завтрак:			**25,09**	**21,70**	**146,20**	**900,78**
Обед	Свекольник со сметаной	300/10	5,76	8,86	16,92	162,72
	Тушеная говяжья печень	100	18,00	18,25	12,38	290,00

	Пюре морковно-картофельное с молоком и сливочным маслом	200	4,45	5,28	76,74	168,18
	Салат из белокочанной капусты	100	1,80	0,10	4,70	28,00
	Компот из с/фр	50	0,55	0,08	20,30	85,23
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,65	19,90	100,50
	Банан	70	0,76	0,23	14,16	62,30
Итого за обед:			**34,72**	**33,45**	**165,10**	**896,93**
Полдник						
Итого за полдник:			**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**
Итого за день:			**59,81**	**55,15**	**311,30**	**1797,71**
Среднее значение за период:			**63,54**	**53,67**	**237,25**	**1582,74**

ла № 41"

дкина И.М.

_20____г.

Номер рецептуры
204 СР 05
11,36СР
263СР
640СР
934СР
11.106

548 CP
11.82*CP
0
0
827*CP
940 CP
0

688 CP 05
126 CP 05
197 CP 05
255 CP 10
859 CP 05

30CP
11.53CP
2.28CP
10CP
9.111CP
440CP

934CP
189CP
263CP
850CP

946CP