Адволодкина Ирина Михайловна
Директор МБОУ "Средняя школа №41", Удостоверяющий центр: УФК по Камчатскому краю, Серийный номер сертификата: 18c80cb45c345c9db710c8ce3585645426610e97
2021.12.15 04:12:07+12'00'

Утверждаю:

Директор МБОУ "Средняя школ

_____Адволод

<<_____>>_____

Меню приготовляемых блюд
"15-19 ноября" 2021г.

Возрастная категория 12 лет и старше.

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

Неделя 47 День 1 15.11.2021

Завтрак	Блины фаршированные джемом	180	1,62	37,26	50,40	298,44
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,00	60,00
	Яблоки	100	1,31	0,38	18,38	84,00
Итого за завтрак:			**2,93**	**37,64**	**83,78**	**442,44**
Обед	Суп гречневый	300	10,08	6,58	19,32	167,40
	Котлеты мясные	120	15,01	15,80	16,76	254,23
	Макароны	240	7,81	5,12	46,26	251,14
	Икра из кабачков	100	0,96	3,78	4,44	54,48
	Хлеб ржаной	60	5,10	1,98	28,98	155,40
	Чай	200	0,00	0,00	0,00	0,00
	Печенье "Ювелирное"	36	13,20	5,04	1,26	57,24
Итого за обед:			**38,96**	**33,26**	**115,76**	**882,65**
Полдник						
Итого за полдник:			**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**
Итого за день:			**41,90**	**70,90**	**199,54**	**1325,09**

Неделя 47 День 2 16.11.2021

Завтрак	Каша гречневая молочная	300/150	12,78	12,96	39,67	332,27
	Зефир	36	0,29	0,04	28,73	117,36

	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,00	60,00
	Батон с сыром	65	7,54	3,90	30,55	188,50
Итого за завтрак:			**20,61**	**16,90**	**113,95**	**698,13**
Обед	Суп с цветной капустой	300/20	3,00	9,60	3,30	110,40
	Тефтели рыбные	120	16,30	13,84	13,19	207,00
	Салат из свежих огурцов и помидоров, с зеленым горошком	100	1,00	7,08	3,24	79,32
	Картофельное пюре	240	5,34	6,34	92,09	201,82
	Хлеб ржаной	50	3,75	0,50	24,25	116,00
	Сок	200	1,92	0,48	25,44	124,80
	Булочка сдобная	40	3,79	4,51	26,64	162,72
Итого за обед:			**35,10**	**42,35**	**188,15**	**1002,06**
Полдник						
Итого за полдник:			**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**
Итого за день:			**55,71**	**59,24**	**302,10**	**1700,18**

Неделя 47 День 3 17.11.2021

Завтрак	Омлет натуральный	180	20,65	25,14	6,24	292,26
	Чай	200	20,95	0,00	0,00	0,00
	Печенье "Канадское"	70	13,20	5,04	1,26	57,24
	Батон	30	2,40	0,30	14,74	142,80
	Яблоко	100	1,26	0,36	17,64	80,64
Итого за завтрак:			**58,46**	**30,84**	**39,88**	**572,94**
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	300/20	9,78	10,68	9,72	179,76
	Помидоры свежие	120	0,12	0,24	4,56	28,80
	Макароны со сливочным маслом	240	7,81	5,12	46,26	251,14
	Тефтели мясные	90	8,47	13,58	9,60	212,56
	Компот из черной смородины	240	0,17	0,05	33,00	132,96
	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	104,00
	Печенье Курабье	30	6,60	2,10	0,63	47,70
Итого за обед:			**36,95**	**32,53**	**123,82**	**956,91**
Полдник						

Итого за полдник:			**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**
Итого за день:			**95,41**	**63,37**	**163,70**	**1529,85**

Неделя 47 День 4 18.11.2021

Завтрак	Запеканка творожная со сметаной	250/10	18,336	20,064	47,52	446,496
	Чай	200	0	0	0	0
	Мармелад	50	0,06	0	47,64	187,2
	Батон	30	2,4	0,3	14,736	71,4
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за завтрак:			**21,20**	**20,76**	**119,70**	**752,10**
Обед	Борщ со сметаной	300/10	25,2	6,132	8,52	102,36
	Минтай в яйце	120	17,328	10,872	2,976	181,896
	Морковно-картофельное пюре	240	4,8	6,624	21,516	168,12
	Огурец консервированный	60	0,18	0,12	1,38	6
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	236
	Компот из брусники	200	1,40	1,00	16,20	90,20
	Кекс	50	3,15	6,75	22,15	161,95
Итого за обед:			**59,66**	**32,30**	**121,94**	**946,53**
Полдник						
Итого за полдник:			**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**
Итого за день:			**80,85**	**53,06**	**241,64**	**1698,62**

Неделя 47 День 5 19.11.2021

Завтрак	Каша рисовая молочная	240	3,54	4,68	43,8	236,4
	Чай с сахаром	240	0,24	0	16,8	33,6
	Слойка с творогом	200	8,64	8,28	15,696	168,624
	Печенье Курабье	30	8,25	2,63	0,79	59,63
	Киви	80	0,768	0,384	7,776	45,12
Итого за завтрак:			**21,44**	**15,97**	**84,86**	**543,37**
Обед	Суп с фрикадельками	300	8,748	6,84	20,388	178,2
	Гуляш	120	28,56	23,424	6,888	243,6
	Капуста тушеная	240	4,44	10,368	55,236	341,64
	Огурец консервированный	50	0,534	0,054	2,196	11,286
	Хлеб пшеничный	100	7,5	1	48,5	232
	Кисель из черной смородины	200	0,14	0,04	27,50	110,80

	Круассан с маком	120	24	30	17,52	434,76
Итого за обед:			**73,92**	**71,73**	**178,23**	**1552,29**
Полдник						
Итого за полдник:			**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**
Итого за день:			**95,36**	**87,70**	**263,09**	**2095,66**
Среднее значение за период:			**73,85**	**66,85**	**234,01**	**1669,88**

ла № 41"

дкина И.М.

_20____г.

Номер рецептуры
204 СР 05
286 СР 10
940 СР
8.42*СР

33*СР

588CP

1.43CP

9.123CP

940CP

30CP
11.35CP
262CP
208CP
20CP

168 CP 10
869 CP 05