Адволодкина Ирина Михайловна, Директор МБОУ "Средняя школа 41", Удостоверяющий центр: УФК по Камчатскому краю, серийный номер сертификата 7bb821cf42ef5a720386fa7f57e26be5e9f6a294
2022-02-03 10:24:09

Утверждаю:
Директор МБОУ "Средняя шк
_____Адволо
<<_____>>_____

Меню приготовляемых блюд
"24-28" января 2022г.

Возрастная категория 12 лет и старше.

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

Неделя 4 День 1 24.01.2022

Завтрак	Каша гречневая с вареной сосиской	200/100	6,40	17,40	0,40	193,60
	Помидор консервированный	120	1,32	0,12	4,20	24,00
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	20,00	79,80
	Хлеб ржаной	25	2,13	0,83	12,08	64,75
	Мандарин	100	0,80	7,20	7,50	38,00
Итого за завтрак:			**10,65**	**25,55**	**44,18**	**400,15**
Обед	Суп гречневый	250	8,40	5,48	16,10	139,50
	Тефтели мясные	120	15,01	15,80	16,76	254,23
	Хлеб ржаной	25	2,13	0,83	12,08	64,75
	Капуста белокочанная тушеная в томатном соусе	200	3,08	4,70	9,96	148,07
	Салат из свеклы и яблок	100	0,99	4,14	7,39	103,62
	Сок	200	0,20	0,26	22,60	92,00
	Кекс	50	3,15	6,75	22,15	161,95
Итого за обед:			**29,81**	**31,21**	**84,89**	**802,17**
Полдник						
Итого за полдник:			**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**
Итого за день:			**40,45**	**56,75**	**129,06**	**1202,32**

Неделя 4 День 2 25.01.2022

Завтрак	Каша молочная пшенная	250/10	9,28	10,68	44,46	314,69
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20
	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:			**20,73**	**24,73**	**105,78**	**757,69**
Обед	Рыбный суп	300/1О	10,76	10,50	17,93	209,06
	Зразы мясные	120	7,44	10,20	19,68	200,52
	Рагу из овощей	200	3,05	14,65	19,23	221,11
	Печенье	50	6,60	2,10	0,63	47,70
	Компот из кураги	200	1,20	0,00	15,20	67,00
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,50	24,25	116,00
Итого за обед:			**32,80**	**37,95**	**96,92**	**861,39**
Полдник						
Итого за полдник:			**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**
Итого за день:			**53,53**	**62,68**	**202,70**	**1619,08**

Неделя 4 День 3 26.01.2022

Завтрак	Запеканка творожная со сметаной	200	15,28	16,72	39,6	372,08
	Чай	200	0	0	0	0
	Круассан с сыром	200	9	11,25	4,38	108,69
	Мармелад	25	0,025	0	19,85	78
Итого за завтрак:			**24,31**	**27,97**	**63,83**	**558,77**
Обед	Борщ со сметаной	300/20	25,2	6,132	8,52	102,36
	Минтай жареный в яйце	120	17,33	10,87	2,98	181,90
	Картофель отварной	200	3,85	0,79	31,60	144,76
	Салат из квашеной капусты	150	2,1	12,15	9,3	152,55
	Компот из вишни	200	1,40	1,00	16,20	90,20

Итого за обед:			**49,88**	**30,94**	**68,60**	**671,77**
Полдник						
Итого за полдник:			**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**
Итого за день:			**74,18**	**58,91**	**132,43**	**1230,54**

Неделя 4 День 4 27.01.2022

Завтрак	Рис отварной рассыпчатый, со сливочным маслом	250	6,18	7,15	65,26	98,78
	Колбаса вареная диетическая	120	14,52	16,2	0	204
	Яйцо вареное	200	5,16	4,64	0,32	64,00
	Хлеб пшеничный	25	19,00	0,20	12,30	59,00
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	20,00	79,80
Итого за завтрак:			**44,86**	**28,19**	**97,88**	**505,58**
Обед	Суп гречневый	300	1,25	2,63	14,00	84,00
	Тефтели мясные	120	15,01	15,80	16,76	254,23
	Макароны отварные	200	6,51	4,27	38,55	209,28
	Компот из сухофруктов с сахаром	200	0,55	0,08	20,30	85,23
	Хлеб ржаной	50	5,63	0,75	36,38	174,00
	Печенье	50	6,60	2,10	0,63	47,70
	Салат из морской капусты	200	1,81	3,18	5,35	55,42
Итого за обед:			**37,36**	**28,81**	**131,97**	**909,86**
Полдник						
Итого за полдник:			**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**
Итого за день:			**82,21**	**57,00**	**229,85**	**1415,44**

Неделя 4 День 5 28.01.2022

Завтрак	Каша гречневая молочная	250	13,31	13,50	41,33	346,11
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20
	Пирожок с картошкой и луком	60	3,18	10,74	15,60	172,26
Итого за завтрак:			**20,01**	**27,96**	**82,42**	**663,57**

Обед	Суп куриный	250	6,1	6,56	19,4	157,7
	Куры запеченые	96	23,04	12,864	0	214,08
	Капуста тушеная	200	3,08	4,70	9,96	148,07
	Хлеб ржаной	30	1,77	0,33	13,35	65,10
	Компот из брусники	50	1,40	1,00	16,20	90,20
	Зефир	30	0,24	0,03	23,94	97,80
Итого за обед:			**35,63**	**25,48**	**82,85**	**772,95**
Полдник						
Итого за полдник:			**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**
Итого за день:			**55,64**	**53,44**	**165,27**	**1436,52**
Среднее значение за период:			**61,20**	**57,76**	**171,86**	**1380,78**

ола № 41"

одкина И.М.

__20____г.

Номер рецептуры
33 СР
0
204 СР 05
286 СР 10
440СР
9.59*СР

548 CP
959 CP 05
87 CP 10
321 CP 05

30CP
11.35CP
262CP
208CP
423CP

934CP
11,36
204 CP 05
286 CP 10
940 CP
11.106
13.47 CP

33*CP
959 CP 05

307*CP
9.119*CP