Адволодкина Ирина Михайловна, Директор МБОУ "Средняя школа 41", Удостоверяющий центр: УФК по Камчатскому краю, серийный номер сертификата 7bb821cf42ef5a720386fa7f57e26be5e9f6a294
2022-04-04 06:14:05

Утверждаю:

Директор МБОУ "Средняя школа № 41"

_____Адволодкина И.М.

<<_____>>_____20____г.

Меню приготовляемых блюд

"04-08 апреля 2022г."

Возрастная категория 12 лет и старше.

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

Неделя 14 День 1 04.04.2022

Завтрак	Каша гречневая с вареной сосиской	250/120	7,68	20,88	0,48	232,32	33 СР
	Чай с сахаром	100	0,00	0,00	20,00	79,80	11.35СР
	Хлеб ржаной	25	2,13	0,83	12,08	64,75	
	Яблоко	80	0,21	0,14	9,13	41,60	
Итого за завтрак:			**10,01**	**21,84**	**41,68**	**418,47**	
Обед	Суп гречневый	300	10,08	6,58	19,32	167,40	204 СР 05
	Тефтели мясные	120	15,01	15,80	16,76	254,23	286 СР 10
	Хлеб ржаной	25	2,13	0,83	12,08	64,75	
	Макароны отварные со сливочным маслом	200	6,51	4,27	38,55	209,28	940 СР
	Кукуруза консервированная	100	1,22	2,29	14,34	67,00	
	Компот из ягод жимолости	200	0,55	0,08	20,30	85,23	
	Кекс	50	3,15	6,75	22,15	161,95	
Итого за обед:			**35,50**	**29,85**	**121,35**	**847,89**	
Полдник							
Итого за полдник:			**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	
Итого за день:			**45,51**	**51,69**	**163,03**	**1266,36**	

Неделя 14 День 2 05.04.2022

Завтрак	Каша молочная пшенная	200/10	7,42	8,54	35,57	251,75	548 СР
	Рулет с повидлом	40	2,82	2,34	20,43	125,60	
	Компот из ягод шиповника	200	0,68	0,28	9,66	56,80	
	Хлеб ржаной с маслом	55	2,97	9,63	3,63	158,84	
Итого за завтрак:			**13,89**	**20,79**	**69,29**	**592,99**	
Обед	Суп гороховый	300/1О	13,75	7,50	27,81	206,25	
	Гуляш из говядины	120	19,76	20,64	3,68	236,64	827*СР
	Гречка отварная со сливочным маслом	200	8,40	2,20	37,20	201,80	
	Огурец консервированный	50	0,65	0,15	2,65	15,50	
	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:			**46,36**	**30,99**	**135,30**	**936,69**	
Полдник							
Итого за полдник:			**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	
Итого за день:			**60,25**	**51,78**	**204,59**	**1529,68**	

Неделя 14 День 3 06.04.2022

Завтрак	Омлет	180	20,65	25,14	6,24	292,26	588 СР
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	20,00	79,80	11,36
	Батон	25	2,00	0,25	12,28	119,00	
	Банан	70	0,76	0,23	14,16	62,30	
	Икра из кабачков	50	0,80	3,15	3,70	45,40	8.42*СР
Итого за завтрак:			**24,21**	**28,77**	**56,38**	**598,76**	
Обед	Суп с фрикадельками	300	8,75	6,84	20,39	178,20	209 СР 05
	Тефтели мясные	120	15,01	15,80	16,76	254,23	286 СР 10
	Картофель отварной	200	3,85	0,79	31,60	144,76	423*СР
	Огурцы свежие	100	0,65	0,11	3,63	15,00	
	Хлеб ржаной	50	3,75	0,50	24,25	116,00	
	Компот из черной смородины	200	0,14	0,04	27,50	110,80	869 СР 05

Итого за обед:			**32,15**	**24,08**	**124,13**	**818,99**	
Полдник							
Итого за полдник:			**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	
Итого за день:			**56,36**	**52,85**	**180,51**	**1417,75**	

Неделя 14 День 4 07.04.2022

Завтрак	Запеканка творожная со сгущенным молоком	180/10	18,34	20,06	47,52	446,50	30СР
	Салат из моркови с изюмом	100	2,05	2,30	7,11	74,60	35 СР 05
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20	959 СР 05
Итого за завтрак:			**23,91**	**26,08**	**80,12**	**666,30**	
Обед	Щи из свежей капусты со сметаной	300/10	5,76	9,00	9,36	103,44	2.28СР
	Шницель из говядины	120	17,28	15,92	12,36	221,04	10СР
	Рис отварной рассыпчатый, со сливочным маслом	200	4,94	5,72	52,21	79,02	934СР
	Винегрет	100	1,72	6,68	9,34	105,21	9.111СР
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,65	19,90	100,50	
	Чай	200	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Вафли	40	1,10	1,30	30,90	142,00	
Итого за обед:			**34,20**	**39,27**	**134,07**	**751,21**	
Полдник							
Итого за полдник:			**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	
Итого за день:			**58,11**	**65,36**	**214,19**	**1417,51**	

Неделя 14 День 5 08.04.2022

Завтрак	Каша гречневая молочная	240	12,78	12,96	39,67	332,27	33*СР
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	20,00	79,80	11.36 СР
	Батон с сыром	65	7,54	3,90	30,55	188,50	
	Зефир	30	0,24	0,03	23,94	97,80	
Итого за завтрак:			**20,56**	**16,89**	**114,16**	**698,37**	

Обед	Суп с цветной капустой	300/10	3,00	9,60	3,30	110,40	
	Тефтели рыбные	120	16,30	13,28	12,66	198,72	198*СР
	Картофельное пюре	200	4,45	5,28	76,74	168,18	946 СР
	Хлеб ржаной	50	3,75	0,50	24,25	116,00	
	Сок	200	1,60	0,40	21,20	104,00	
	Булочка сдобная	40	3,16	3,76	22,20	135,60	
	Салат из свежих помидоров	100	0,80	5,90	2,70	66,10	
Итого за обед:			**33,06**	**38,72**	**163,05**	**899,00**	
Полдник							
Итого за полдник:			**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	
Итого за день:			**53,62**	**55,61**	**277,21**	**1597,37**	
Среднее значение за период:			**54,77**	**55,46**	**207,91**	**1445,73**	