Адволодкина Ирина Михайловна, Директор МБОУ " Средняя школа 41", Удостоверяющий центр: УФК по Камчатскому краю, серийный номер сертификата 7bb821cf42ef5a720386fa7f57e26be5e9f6a294 2022-04-24 18:56:18

Утверждаю:

Директор МБОУ "Средняя школа № 41"

_____Адволодкина И.М.

<<_____>>_____20____г.

Меню приготовляемых блюд

"11-15" 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 15	День 1	11.04.2022					
Завтрак	Капуста белокочанная тушеная в томатном соусе	200	3,08	4,70	9,96	148,07	440СР
	Колбаса вареная диетическая	120	14,52	16,20	0,00	204,00	
	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,76	20,06	104,00	
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	20,00	79,80	11,36
Итого за завтрак:			**21,60**	**21,66**	**50,02**	**535,87**	
Обед	Свекольник со сметаной	250/10	4,80	7,38	14,10	135,60	263 СР
	Минтай тушеный под маринадом	120	12,41	3,68	2,87	122,16	640СР
	Рис отварной рассыпчатый, со сливочным маслом	200	4,94	5,72	52,21	79,02	934СР
	Компот из сухофруктов с сахаром	200	0,55	0,08	20,30	85,23	11.106
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	118,00	
	Печенье (канадское)	50	11,00	4,20	1,05	47,70	
Итого за обед:			**37,50**	**21,46**	**115,13**	**587,71**	
Полдник							
Итого за полдник:			**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	

Итого за день:			**59,10**	**43,12**	**165,15**	**1123,58**	

Неделя 15 День 2 12.04.2022

Завтрак	Каша молочная пшенная	250/10	5,00	6,25	57,50	307,50	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	
	Фрукт (яблоко)	100	1,05	0,30	14,70	67,20	
Итого за завтрак:			**17,30**	**20,47**	**124,39**	**776,10**	
Обед	Рыбный суп	300/1О	10,76	10,50	17,93	209,06	87 СР 10
	Зразы мясные	120	7,44	10,20	19,68	200,52	
	Рагу из овощей	200	3,05	14,65	19,23	221,11	321 СР 05
	Хлеб пшеничный	50	1,88	0,25	12,13	58,00	
	Сок	50	1,80	0,20	19,00	90,00	
	Пряники (канадское)	200	11,00	4,20	1,05	47,70	
Итого за обед:			**35,93**	**40,00**	**89,01**	**826,39**	
Полдник							
Итого за полдник:			**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	
Итого за день:			**53,22**	**60,47**	**213,40**	**1602,49**	

Неделя 15 День 3 13.04.2022

Завтрак	Запеканка творожная со сметаной	200	15,28	16,72	39,6	372,08	30СР
	Чай с сахаром	150	0	0	30	119,7	
	Батон	200	3	0,375	12,28	59,5	
	Мармелад	50	0,005	0	79,4	160,5	
Итого за завтрак:			**18,29**	**17,10**	**161,28**	**711,78**	
Обед	Борщ со сметаной	300/20	5,76	8,856	16,92	162,72	263СР
	Котлета мясная	120	15,01	15,80	16,76	254,23	286 СР 10
	Морковно-картофельное пюре	200	4,45	5,28	76,74	168,18	946СР
	Хлеб пшеничный	150	5,7	0,6	36,9	177	
	Салат из морской капусты	100	1,81	3,18	5,35	55,42	13.47 СР
	Компот из ягод ассорти	200	0,20	0,20	22,30	110,00	859 СР 05

Итого за обед:			**32,93**	**33,92**	**174,97**	**927,55**	
Полдник							
Итого за полдник:			**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	
Итого за день:			**51,22**	**51,02**	**336,25**	**1639,33**	

Неделя 15 День 4 14.04.2022

Завтрак	Макароны с сыром	250	15,25	14,75	62,75	450,00	688 СР 05
	Чай с сахаром	200	0	0	20	79,8	11,36
	Батон со сливочным маслом	200	1,95	0,96	13,71	69,60	
	Яйцо вареное		5,16	4,64	0,32	64,00	
Итого за завтрак:			**22,36**	**20,35**	**96,78**	**663,40**	
Обед	Рассольник со сметаной	300	2,63	6,39	20,74	150,94	197 СР 05
	Биточки морские	120	15,96	5,64	11,51	160,50	255 СР 10
	маслом	200	9,94	7,48	47,78	307,26	679 СР 05
	Хлеб ржаной	100	1,77	0,33	13,35	65,10	
	Компот из ягод вишни	50	0,30	0,30	33,45	165,00	859 СР 05
Итого за обед:			**30,60**	**20,14**	**126,83**	**848,80**	
Полдник							
Итого за полдник:			**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	
Итого за день:			**52,96**	**40,49**	**223,61**	**1512,20**	

Неделя 15 День 5 15.04.2022

Завтрак	Рис отварной рассыпчатый, со сливочным маслом	250	6,18	7,15	65,26	98,78	934СР
	Котлета рыбная	100	12,25	11,36	6,70	192,30	189СР
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	20,00	79,80	
	Вафли	40	1,10	1,30	30,90	142,00	
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	59,00	
Итого за завтрак:			**21,43**	**20,01**	**135,16**	**571,88**	

Обед	Свекольник на мясном бульоне	250/10	4,8	7,38	14,1	135,6	263 СР
	Тушеная говяжья печень	120	17,28	17,52	11,88	278,4	
	Картофельное пюре	200	4,45	5,28	76,74	168,18	946 СР
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,65	19,90	100,50	
	Компот из кураги	50	1,20	0,00	15,20	67,00	
	Банан	70	0,76	0,23	14,16	62,30	
Итого за обед:			**31,89**	**31,06**	**151,98**	**811,98**	
Полдник							
Итого за полдник:			**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	
Итого за день:			**53,32**	**51,07**	**287,14**	**1383,86**	
Среднее значение за период:			**53,96**	**49,23**	**245,11**	**1452,29**	