Адволодкина Ирина Михайловна, Директор МБОУ "Средняя школа 41", Удостоверяющий центр: УФК по Камчатскому краю, серийный номер сертификата 7bb821cf42ef5a720386fa7f57e26be5e9f6a294
2022-06-26 19:16:41

Утверждаю:
Директор МБОУ "Средняя школа № 41"
_____Адволодкина И.М.
<<_____>>_____20____г.

Меню приготовляемых блюд
"06 - 10 июня" 2022г.

Возрастная категория 12 лет и старше.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 23 День 1 06.06.2022							
Завтрак	Огрцы свежие	100	0,70	0,10	2,60	14,00	
	Сардельки говяжьи, отварные	75	8,55	13,65	0,98	161,25	353СР
	Каша гречневая со сливочным маслом	155	7,90	5,16	35,39	220,00	166СР
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40,00	392СР
	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	80,40	
	Груши	100	0,40	0,30	10,30	46,00	
Итого за завтрак:			**20,33**	**19,75**	**75,18**	**561,65**	
Обед	Салат из свежих овощей	100	3,49	11,90	7,30	155,70	542СР
	Щи из свежей капусты со сметаной	200	2,00	3,60	9,20	78,00	96.3СР
	Рыба тушеная с овощами	75	15,90	7,65	8,40	168,00	89СР
	Пюре картофельное со сливочным маслом	150	3,06	4,80	20,43	137,25	
	Компот из сухофруктов	200	0,55	0,08	26,00	110,00	412СР
	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,75	20,05	104,01	
Итого за обед:			**29,00**	**28,78**	**91,38**	**752,96**	
Полдник	Пирожок печеный, с картофелем, и зеленым луком	60	7,47	5,79	22,32	171,00	
	Сок	200	0,60	0,00	33,00	136,00	
	Фрукт (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	
Итого за полдник:			**8,97**	**5,99**	**63,42**	**350,00**	
Итого за день:			**58,30**	**54,52**	**229,98**	**1664,61**	

Неделя 23 День 2 07.06.2022

Завтрак	Каша молочная, пшенная	250	10,18	12,10	47,99	341,25	180СР
	Батон со сливочным маслом и сыром	60	6,68	8,45	19,39	180,00	3СР
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40,00	392СР
	Фрукт (абрикос)	100	0,90	0,10	9,00	41,00	
	Конфеты	25	3,10	10,82	854,50	147,50	
Итого за завтрак:			**20,92**	**31,49**	**940,87**	**749,75**	
Обед	Салат из свеклы	150	2,09	12,14	9,18	155,16	560СР
	Суп картофельный, с фрикадельками	250	5,50	4,75	19,25	142,50	113СР
	Котлеты мясные под молочным соусом	150	15,60	10,35	8,55	181,50	309СР
	Картофель отварной со сливочным маслом	200	3,84	8,65	20,20	213,06	360СР
	Компот из кураги	200	1,04	0,00	27,20	106,20	681СР
	Хлеб пшеничный	100	8,00	1,50	40,10	208,00	
Итого за обед:			**36,07**	**37,39**	**124,48**	**1006,42**	
Полдник	Фрукт (виноград)	100	0,60	0,60	15,40	72,00	
	Булочка (сдоба)	75	5,48	5,18	34,73	223,80	
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,89	397СР
	Фрукт (слива)	100	0,70	0,28	11,42	46,00	
Итого за полдник:			**10,86**	**9,60**	**79,13**	**460,69**	
Итого за день:			**67,85**	**78,48**	**1144,48**	**2216,86**	

Неделя 23 День 3 08.06.2022

Завтрак	Фруктовый салат	150	0,75	0,51	26,18	112,5	43СР
	Запеканка творожная, со сметаной	250/10	25,68	18,05	48,31	462,11	79СР*
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40	392СР
Итого за завтрак:			**26,49**	**18,58**	**84,48**	**614,61**	
Обед	Салат из свежих овощей	150	1,5	16,2	3,75	166,5	35.2СР

	Рассольник со сметаной	250/10	2,5	4,75	12,75	105	104СР
	Шницель из свинины	100	20,75	9,07	9,73	173,8	304СР
	Рис с овощами	150	3	3,9	16,93	115,86	60СР
	Компот из ягод черной смородины	200	0,14	0,04	27,5	110,8	869СР05
	Хлеб ржаной	100	6,8	1,3	43	201	
Итого за обед:			**34,69**	**35,26**	**113,66**	**872,96**	
Полдник	Булочка (сдоба)	50	3,83	4,93	26,85	167	
	Кефир	200	5,8	6,4	8	118	
	Фрукт (черешня)	100	1,1	0,4	20,6	52	
Итого за полдник:			**10,73**	**11,73**	**55,45**	**337,00**	
Итого за день:			**71,91**	**65,57**	**253,59**	**1824,57**	

Неделя 23 День 4 09.06.2022

Завтрак	Омлет	125	11,97	16,24	21,56	211,59	11СР
	Бутерброд со сливочным маслом и красной икрой	32	5,5	4,5	15	117	500СР
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40	392СР
	Булочка (сдоба)	50	4,2	2,75	24,75	140,5	
	Фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	
Итого за завтрак:			**22,13**	**23,91**	**81,10**	**556,09**	
Обед	Салат из свежих овощей	150	1,5	19,05	4,05	193,5	38СР
	Суп с макаронами	250	2,21	5,07	11,92	102,25	297
	Голубцы	250	21,11	13,29	31,3	329,23	297СР**
	Компот из кураги	200	1,20	0,00	15,20	67,00	297СР**
	Хлеб пшеничный	100	8	1,5	40,1	208	380СР
Итого за обед:			**34,02**	**38,91**	**102,57**	**899,98**	
Полдник	Молоко	200	6,09	6,70	9,80	126,00	
	Булочка с повидлом	60	4,20	3,72	36,36	195,60	
	Фрукт (персики)	120	1,09	0,30	11,45	46,80	
Итого за полдник:			**11,38**	**10,72**	**57,61**	**368,40**	
Итого за день:			**67,53**	**73,54**	**241,28**	**1824,47**	

Неделя 23 День 5 10.06.2022

Завтрак	Каша молочная гречневая	200	14,80	15,20	53,20	412,00	125СР

	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,89	397СР
	Бутерброд с колбасой	75	2,40	0,60	16,43	81,00	160СР
	Шоколад	45	4,41	15,62	22,68	249,30	
Итого за завтрак:			**25,69**	**34,96**	**109,89**	**861,19**	
Обед	Салат из свежих томатов со сладким перцем	150	1,43	10,19	6,30	99,66	22СР
	Борщ фасолевый с говядиной	250	3,50	4,50	14,75	112,50	90.2СР
	Котлета мясная	100	15,55	11,55	15,70	228,75	282СР
	Пюре картофельное со сливочным маслом	200	4,11	6,40	18,04	181,61	419СР
	Сок	200	0,60	0,00	33,00	136,00	
	Хлеб ржаной	75	5,10	0,98	29,85	150,75	
Итого за обед:			**30,29**	**33,62**	**117,64**	**909,27**	
Полдник	Ацидофилин	200	5,60	6,40	7,60	118,00	
	Булочка (сдоба)	75	0,80	0,20	7,50	38,00	
	Фрукт (киви)	120	0,96	0,48	9,72	56,40	
Итого за полдник:			**7,36**	**7,08**	**24,82**	**212,40**	
Итого за день:			**63,34**	**75,66**	**252,35**	**1982,86**	
Среднее значение за период:			**65,79**	**69,55**	**424,33**	**1902,67**	