Адволодкина Ирина Михайловна, Директор МБОУ "Средняя школа 41", Удостоверяющий центр: УФК по Камчатскому краю, серийный номер сертификата 7bb821cf42ef5a720386fa7f57e26be5e9f6a294
2022-06-15 19:49:15

Утверждаю:

Директор МБОУ "Средняя школа № 41"

_____Адволодкина И.М.

<<_____>>_____20____г.

Меню приготовляемых блюд
"14 - 17 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 24 День 1 14.06.2022

Завтрак	Салат из свежих томатов	100	1,09	7,15	4,49	88,67	20СР*
	Рыба запечанная с картофелем	250	16,80	11,37	17,50	244,80	275СР
	Хлеб пшеничный	25	2,00	0,38	10,03	52,00	
	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,12	0,02	10,20	41,00	393СР**
	Булочка (слойка)	40	4,00	2,13	18,67	112,00	481СР**
Итого за завтрак:			**24,01**	**21,05**	**60,89**	**538,47**	
Обед	Салат из свежих огурцов	150	1,29	10,65	3,92	115,94	17СР*
	Суп овощной с цветной капустой	250	1,75	3,00	7,25	62,50	127.2СР
	Говядина тушеная с овощами	100	14,86	11,99	5,69	187,27	293СР
	Макароны отварные со сливовочным маслом	200	7,20	8,72	45,74	288,36	359.3СР
	Хлеб пшеничный	75	6,00	1,13	30,08	156,00	
	Компот из сушеных яблок	200	0,23	0,01	35,27	142,20	375СР**
Итого за обед:			**31,33**	**35,50**	**127,95**	**952,27**	
Полдник	Пицца	100	16,07	13,36	27,95	296,00	465СР**
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40,00	392СР**
	Фрукт (черешня)	120	1,32	0,48	12,72	62,40	
Итого за полдник:			**17,45**	**13,86**	**50,66**	**398,40**	
Итого за день:			**72,79**	**70,41**	**239,50**	**1889,14**	

Неделя 24 День 2 15.06.2022

Завтрак	Каша молочная овсяная	250	5,38	7,50	34,63	232,50	3СР*
	Батон (нарезной) со сливочным маслом	80	5,77	5,83	37,57	226,60	
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40,00	392СР**
	Конфеты	80	9,91	34,62	27,34	472,00	
Итого за завтрак:			**21,12**	**47,97**	**109,53**	**971,10**	
Обед	Салат из свежих ововщей	150	3,90	5,85	7,35	99,00	
	Суп рыбный (лосось)	250	5,00	1,25	8,34	75,50	592СР****
	Капуста тушеная со свининой	200	4,91	7,41	13,54	169,31	27СР
	Компот из сухофруктов	200	0,55	0,08	20,30	85,23	
	Хлеб пшеничный	100	8,00	1,50	40,10	208,00	412СР
Итого за обед:			**22,36**	**16,09**	**89,63**	**637,04**	
Полдник	Булочка	50	8,40	5,50	49,50	281,00	0
	Йогурт	200	5,50	6,40	7,00	136,00	0
	Фрукт (банан)	150	2,25	0,75	31,50	144,00	0
	Мороженное	100	3,60	11,90	21,20	206,00	0
Итого за полдник:			**19,75**	**24,55**	**109,20**	**767,00**	
Итого за день:			**63,23**	**88,61**	**308,36**	**2375,14**	

Неделя 24 День 3 16.06.2022

Завтрак	Омлет	125	11,97	16,24	21,56	21,56	11СР
	Бутерброд с красной икрой	32	5,5	4,5	15	117	500СР
	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,12	0,02	10,20	41,00	393СР**
	Булочка	50	4,20	2,75	24,75	140,50	386СР**
	Фрукт (яблоко)	110	0,44	0,44	10,78	51,70	
Итого за завтрак:			**22,23**	**23,95**	**82,29**	**371,76**	
Обед	Салат из свежих овощей	150	1,50	19,05	4,05	193,50	38СР
	Суп с макаронами	250	2,21	5,07	11,92	102,25	297СР
	Голубцы	250	21,11	13,29	31,3	329,23	297СР**
	Компот из кураги	200	0,80	0,06	28,60	118,40	380СР**
	Хлеб пшеничный	100	8	1,5	40,1	208	
Итого за обед:			**33,62**	**38,97**	**115,97**	**951,38**	

Полдник	Молоко	200	5,80	6,40	9,40	120,00	
	Булочка с повидлом	60	3,82	2,55	37,82	190,29	458СР**
	Фрукт (нектарины/персики)	200	1,8	0,2	19	90	
Итого за полдник:			**11,42**	**9,15**	**66,22**	**400,29**	
Итого за день:			**67,27**	**72,07**	**264,48**	**1723,43**	

Неделя 24 День 4 17.06.2022

Завтрак	Фруктовый салат	100	0,50	0,34	17,45	75,00	43СР**
	Запеканка творожная со сметаной	250/5	25,68	18,05	48,31	462,11	79СР*
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40	392СР**
	Батон	25	1,91	0,75	12,50	64,75	
Итого за завтрак:			**28,15**	**19,16**	**88,25**	**641,86**	
Обед	Салат из свежих овощей	120	1,20	12,96	3,00	133,20	35.2СР
	Рассольник со сметаной	250/5	2,5	4,75	12,75	105	104СР
	Шницель из свинины	100	20,75	9,07	9,73	173,80	304СР
	Рис с овощами	150	3,00	3,90	16,93	115,86	60СР*
	Компот из ягод черной смородины	200	0,20	0,08	33,40	136,80	418СР
	Хлеб ржаной	100	6,80	1,30	43,00	201,00	
Итого за обед:			**34,45**	**32,06**	**118,81**	**865,66**	
Полдник	Булочка (сдоба)	80	5,48	5,18	34,73	223,80	
	Кефир	200	5,80	6,40	8,00	118,00	
	Фрукт (черешня) 100/130	120	1,10	0,40	20,60	52,00	
Итого за полдник:			**12,38**	**11,98**	**63,33**	**393,80**	
Итого за день:			**74,98**	**63,20**	**270,39**	**1901,32**	
Среднее значение за период:			**69,57**	**73,57**	**270,68**	**1972,26**	