Адволодкина Ирина Михайловна, Директор МБОУ " Средняя школа 41",
Удостоверяющий центр: УФК по Камчатскому краю, серийный номер сертификата 7bb821cf42ef5a720386fa7f57e26be5e9f6a294
2022-10-30 07:12:27

Утверждаю:

Директор МБОУ "Средняя школа № 41"

_____Адволодкина И.М.

<<_____>>_____20____г.

Меню приготовляемых блюд

"31 октября-03 ноября 2022г."

Возрастная категория: 12 лет и старше.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 44 День 1 31.10.2022							
Завтрак	Котлета "Морячок" со сметанным соусом	100/30	14,99	10,00	15,20	211,40	234/м/ссж
	Картофель отварной со сливочным маслом	180	3,768	7,26	30,24	201,792	125/м/ссж
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,10	14/м
	Чай с шиповником	200	0,3	0,06	12,5	53,93	376/м/ссж
	Фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	338/м
Итого за завтрак:			**22,70**	**25,37**	**87,19**	**674,22**	
Обед	Борщ со сметаной	250/15/10	4,00	11,60	12,89	172,81	82/м/ссж
	Пельмени мясные со сливочным маслом	280/5	5,36	15,29	15,47	221,90	392/м/ссж
	Салат из овощей с кукурузой	100	1,37	8,63	4,52	101,52	43/м/ссж
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	
	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	118,80	
	Компот из ягод ассорти	200	0,2	25,64	20,13	50,11	342/м/ссж
	Фрукт (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	338/м
Итого за обед:			**16,66**	**62,12**	**97,14**	**782,64**	
Полдник							
Итого за полдник:			**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	
Итого за день:			**39,35**	**87,49**	**184,33**	**1456,86**	

Неделя 44 День 2 01.11.2022

Завтрак	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,10	14/М
	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,60	15/М
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	209/М
	Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев " Геркулес" с ягодами, 200/5/5/10	220	7,93	8,66	41,38	276,34	182/М/ССЖ
	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79	377/М/ССЖ
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
	Апельсин	100	1,35	0,3	12,15	64,5	338/м
Итого за завтрак:			**21,34**	**25,67**	**84,52**	**666,13**	
Обед	Винегрет с сельдью	100	5,53	11,08	6,33	147,77	69/М/ССЖ
	Суп из овощей с курицей со сметаной, 200/15/10	275	3,81	9,18	11,05	142,83	99/М/ССЖ
	Бефстроганов из говядины	100	17,17	17,29	5,59	247,12	245/М/ССЖ
	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,81	2,05	35,40	190,96	171/М/ССЖ
	Компот из сухофруктов, 200/11	200	0,37	0,02	21,01	86,90	349/М/ССЖ
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	118,80	
	Фрукт (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	338/м
Итого за обед:			**41,92**	**41,08**	**144,51**	**1100,88**	
Полдник							
Итого за полдник:			**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	
Итого за день:			**63,26**	**66,75**	**229,03**	**1767,01**	

Неделя 44 День 3 02.11.2022

Завтрак	Запеканка творожная	230	29,29	13,40	23,85	339,60	219/м/ссж
	Круассан с маком	30	4,52	4,93	27,89	173,90	428/м/ссж
	Чай с молоком	200	1,82	1,42	13,74	75,65	378/м/ссж
	Сыр	15	3,48	4,43	0,00	54,60	15/м
Итого за завтрак:			**39,11**	**24,18**	**65,48**	**643,75**	
Обед	Рассольник со сметаной	250/10	4,32	9,11	17,13	163,37	96/м/ссж

	Запеканка картофельная с печенью, со сметанно-томатным соусом	280/30	28,18	19,92	49,96	493,94	284/м/ссж
	томатов, зелени	100	1,67	8,47	3,67	99,22	32/м/ссж
	Сок	200	1,00	0,20	20,20	92,00	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	
	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	118,80	
Итого за обед:			**40,90**	**38,66**	**135,09**	**1037,83**	
Полдник							
Итого за полдник:			**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	
Итого за день:			**80,01**	**62,84**	**200,57**	**1681,58**	

Неделя 44 День 4 03.11.2022

Завтрак	Биточки из курицы	100	16,26	6,18	8,88	171,74	394/м/ссж
	Рагу овощное	180	3,72	9,51	21,71	188,68	142/м/ссж
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,10	14/м
	Какао на молоке	200	3,87	3,10	16,19	109,45	382/м/ссж
	Вафли	30	1,56	5,43	11,16	99,51	
Итого за завтрак:			**28,65**	**31,87**	**77,39**	**729,48**	
Обед	Суп с фрикадельками	250/20	6,72	5,96	18,22	154,07	104/м/ссж
	Жаркое по-домашнему	280	29,63	0,10	12,62	425,17	259/м/ссж
	Салат из морской капусты с морковью и яйцом	100	2,05	6,96	6,31	96,70	64/к/ссж
	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,20	9,66	47,00	
	Хлеб ржаной	60	3,30	0,60	19,82	99,00	
	Компот из консервированных фруктов	200	0,64	0,2	45,62	175,52	
	Фрукт (апельсин)	100	1,35	0,3	12,15	64,5	338/м
Итого за обед:			**45,27**	**14,32**	**124,40**	**1061,96**	
Полдник							

Итого за полдник:			**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	
Итого за день:			**73,92**	**46,19**	**201,79**	**1791,44**	
Среднее значение за период:			**64,14**	**65,82**	**203,93**	**1674,22**	