Адволодкина Ирина Михайловна,
Директор МБОУ "Средняя школа 41",
Удостоверяющий центр: УФК по Камчатскому краю, серийный номер сертификата
7bb821cf42ef5a720386fa7f57e26be5e9f6a294
2022-11-08 06:20:41

Утверждаю:

Директор МБОУ "Средняя школа № 41"

_____Адволодкина И.М.

<<_____>>_____20____г.

Меню приготовляемых блюд

"07-11 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 45 День 1 07.11.2022

Завтрак	Котлета из говяжего мяса и печени	130	14,04	11,06	12,60	207,17	268/м/ссж
	Каша гречневая со сливочным маслом	180	8,1	5,74	36,61	230,17	171/м/ссж
	Чай с шиповником	200	0,30	0,06	12,50	53,93	376/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
	Виноград	100	0,60	0,60	15,40	72,00	338/м
Итого за завтрак:			**26,28**	**25,11**	**96,56**	**723,37**	
Обед	Суп картофельный с макаронами	250/10	4,90	5,93	20,94	152,08	102/м/ссж
	Рыба запеченая в сметанном соусе	100	18,07	7,83	6,81	170,79	232/м/ссж
	Картофельное пюре	180	3,94	5,67	26,52	173,36	128/м/ссж
	Салат из цветной капусты, свеж.томатов, зелени	100	1,67	8,47	3,67	99,22	32/м/ссж
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	
	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	118,80	
	Компот из сухофруктов	200	0,37	0,02	21,01	47,00	349/м/ссж
Итого за обед:			**34,68**	**28,88**	**123,08**	**831,75**	
Полдник							
Итого за полдник:			**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	

Итого за день:			**60,96**	**53,99**	**219,64**	**1555,12**	

Неделя 45 День 2 08.11.2022

Завтрак	Суп молочный с макаронами	250	6,44	6,21	17,71	148,58	
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	209/м
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,10	14/м
	Сыр	15	3,48	4,43	0,00	54,60	15/м
	Чай ягодный	200	0,25	0,06	11,62	48,63	377/м/ссж
	Киви	100	0,8	0,4	8,1	47	338/м
Итого за завтрак:			**16,13**	**22,95**	**37,84**	**427,71**	
Обед	Суп гороховый с говядиной	250/15	7,74	8,80	19,28	552,11	102/м/ссж
	Котлета домашняя со сметанно-томатным соусом	100/30	18,55	17,22	15,72	292,66	268/м/ссж
	Каша гречневая	180	8,10	5,74	36,61	230,17	171/м/ссж
	Салат картофельный с кальмаром	100	6,17	5,78	9,78	116,35	89/м/ссж
	Компот из кураги	200	0,78	0,05	18,63	78,69	348/м/ссж
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	
	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	118,80	
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	338/м/ссж
Итого за обед:			**47,47**	**38,85**	**154,45**	**1506,28**	
Полдник							
Итого за полдник:			**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	
Итого за день:			**63,60**	**61,80**	**192,29**	**1933,99**	

Неделя 45 День 3 09.11.2022

Завтрак	Сырники с молоком сгущенным	200/30	32,30	13,10	28,79	366,63	219/м/ссж
	Булочка	80	4,77	2,78	30,39	165,15	
	Чай с молоком	200	1,82	1,42	13,74	75,65	378/м/ссж
Итого за завтрак:			**38,89**	**17,30**	**72,92**	**607,43**	
Обед	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	7,37	8,11	17,69	173,63	106/м/ссж

	Салат из свежих томатов и перца	100	1,12	6,82	3,80	82,73	37/м/ссж
	Плов с отварной птицей (курица)	280	27,56	11,79	42,94	470,34	291/м/ссж
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	
	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	118,80	
	Напиток витаминный	200	2,37	0,30	14,49	70,50	388/м/ссж
Итого за обед:			**44,15**	**27,98**	**123,05**	**986,50**	
Полдник							
Итого за полдник:			**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	
Итого за день:			**83,04**	**45,28**	**195,97**	**1593,93**	

Неделя 45 День 4 10.11.2022

Завтрак	Сосиски отварные, со сливочным маслом	100/5	9,44	18,59	0,80	225,79	243/м
	Картофель запеченный по - деревенски	180	5,40	3,48	44,02	229,48	171/м/ссж
	Какао на молоке	200	3,87	3,1	16,19	109,45	382/м/ссж
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
	Зефир	30	0,24	0,03	23,94	97,8	
Итого за завтрак:			**22,11**	**25,60**	**104,27**	**756,52**	
Обед	Суп картофельный с фасолью	250	7,50	8,10	19,21	176,61	102/м/ссж
	Салат витаминный	100	1,50	7,62	3,30	89,30	32/м/ссж
	Рагу из овощей с курицей	280	25,88	22,63	23,95	405,56	289/м/ссж
	Морс из брусники	200	0,14	0,10	12,62	53,09	342/м/ссж
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	
	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	118,80	
	Виноград	100	0,6	0,6	15,4	72	338/м
Итого за обед:			**41,35**	**40,01**	**118,61**	**985,86**	
Полдник							

Итого за полдник:			**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	
Итого за день:			**63,46**	**65,61**	**222,88**	**1742,38**	

Неделя 45 День 5 11.11.2022

Завтрак	Каша молочная рисовая	200	5,74	6,53	45,44	264,14	174/м/ссж
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	19,82	99	
	Батон	20	4,11	0,51	22,12	105,00	
	Масло сливочное	5	0,08	7,25	0,13	66,00	14/м
	Сыр	15	3,48	4,43		54,60	15/м
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,00	0,00	15,00	60,00	11.36*
	Яблоко	100	0,4	0,3	10,3	47	338/м
Итого за завтрак:			**20,47**	**23,82**	**113,09**	**758,54**	
Обед	Борщ с капустой и картофелем, говядиной, со сметаной	250	4,00	11,60	12,89	172,81	82/м/ссж
	Бифштекс рубленый с соусом сметанно-томатным	100/30	20,29	19,24	3,27	267,63	266/м/ссж
	Макароны отварные, со сливочным маслом	180	7,92	0,94	50,76	243,36	202/м/ссж
	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,67	8,52	8,23	116,58	53/м/ссж
	Компот из ягод вишни	200	0,16	0,04	13,10	54,29	342/м/ссж
	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:			**39,77**	**41,30**	**132,38**	**1043,97**	
Полдник							
Итого за полдник:			**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	
Итого за день:			**60,24**	**65,12**	**245,47**	**1802,51**	
Среднее значение за период:			**66,26**	**58,36**	**215,25**	**1725,58**	