Адволодкина Ирина Михайловна, Директор МБОУ " Средняя школа 41", Удостоверяющий центр: УФК по Камчатскому краю, серийный номер сертификата 7bb821cf42ef5a720386fa7f57e26be5e9f6a294
2022-11-14 10:26:06

Утверждаю:

Директор МБОУ "Средняя школа № 41"

_____Адволодкина И.М.

<<_____>>_____20____г.

Меню приготовляемых блюд

"14-18 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 46 День 1 14.11.2022							
Завтрак	Сардельки отварные	100	9,44	18,59	0,80	225,79	243/М
	Макароны отварные	180	7,92	0,94	50,76	243,36	202/М/ССЖ
	Чай с сахаром	200	0,26	0,03	11,26	47,79	377/М/ССЖ
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
	Вафли	30	1,56	5,43	11,16	99,51	
Итого за завтрак:			**22,34**	**25,39**	**93,30**	**710,45**	
Обед	Салат витаминный (капуста, лук, морковь, зеленый горошек)	100	2,10	5,18	7,77	86,35	49/М/ССЖ
	Суп с рыбными фрикадельками	250	6,32	4,77	18,03	140,66	106/М/ССЖ
	Рагу из овощей с говядиной	280	28,88	18,55	21,37	369,87	263/М/ССЖ
	Морс из брусники	200	0,14	0,1	12,62	53,09	342/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	
Итого за обед:			**43,17**	**29,56**	**103,92**	**839,27**	
Полдник							
Итого за полдник:			**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	
Итого за день:			**65,51**	**54,95**	**197,22**	**1549,72**	

Неделя 46 День 2 15.11.2022

Завтрак	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14/М
	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43	0,00	54,60	15/М
	Батон	20	1,6	0,58	10,4	49,2	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	
	Каша вязкая молочная из пшенной крупы, с ягодой (черная смородина).	200	5,9	4,53	46,59	251,44	173/М/ССЖ
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	209/М
	Чай с сахаром	200	0,26	0,03	11,26	47,79	
	Апельсин	100	0,4	0,4	9,8	47	377/М/ССЖ
Итого за завтрак:			**18,34**	**18,40**	**88,06**	**592,88**	
Обед	Борщ с капустой и картофелем с говядиной со сметаной	250	4,00	11,60	12,89	172,81	82/М/ССЖ
	Гуляш из говядины	100	16,08	13,76	1,39	193,82	260/М/ССЖ
	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,10	5,74	36,61	230,17	171/М/ССЖ
	Компот из сухофруктов	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	
	Салат. (Сельдь с картофелем)	100	1,30	7,15	8,17	102,78	69/м
	Фрукт (груша)	100	0,4	0,3	10,3	47	338/м
Итого за обед:			**35,98**	**39,53**	**134,50**	**1022,78**	
Полдник							
Итого за полдник:			**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	
Итого за день:			**54,32**	**57,93**	**222,56**	**1615,66**	

Неделя 46 День 3 16.11.2022

Завтрак	Масло сливочное	5	31,93	17,97	36,23	440,90	14/М
	Соус болоньезе	100	14,52	11,32	2,72	171,28	256/М/ССЖ
	Макароны отварные	180	7,00	0,83	44,84	214,97	202/М/ССЖ
	Какао на молоке	200	3,87	3,1	16,19	109,45	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,3	0,6	19,82	99	
	Маффин	50	3,25	6,8	21,35	158,65	
Итого за завтрак:			**63,87**	**40,62**	**141,16**	**1194,25**	

Обед	Салат из свежих огурцов	100	0,85	8,43	3,23	92,27	20/М/ССЖ
	Рассольник ленинградский (крупа перловая) с говядиной	250	20,14	17,01	0,07	228,81	96/М/ССЖ
	Бефстроганов из куриного филе	100	15,69	15,80	6,03	226,66	245/М/ССЖ
	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,35	5,66	37,75	235,01	171/М/ССЖ
	Морс из брусники	200	0,14	0,10	12,62	53,09	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	118,80	
Итого за обед:			**50,90**	**47,97**	**103,84**	**1025,13**	
Полдник							
Итого за полдник:			**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	
Итого за день:			**114,77**	**88,59**	**244,99**	**2219,38**	

Неделя 46 День 4 17.11.2022

Завтрак	Пудинг из творога со сметаной и изюмом	200	32,00	17,99	38,77	451,88	222/м/ссж
	Чай с молоком	200	1,82	1,42	13,74	75,65	378/м/ссж
	Булочка	80	4,52	4,93	27,89	173,9	428/м/ссж
	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43	0	54,6	15/М
	Печенье (канадское)	40	8,8	2,8	0,84	63,6	
Итого за завтрак:			**50,62**	**31,57**	**81,24**	**819,63**	
Обед	Суп крестьянский с рисом, с говядиной, со сметаной	250	4,88	11,50	15,04	177,44	96/м/ссж
	Бедро куриное запеченное	100	20,14	17,41	0,08	232,48	293/м/ссж
	Картофельное пюре	180	3,92	5,65	26,44	172,84	128/м/ссж
	Винегрет с морской капустой	100	1,30	7,15	8,17	102,78	69/м
	Сок	200	1,00	0,20	20,20	92,00	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,78	118,80	
	Фрукт (яблоко)	100	0,40	0,30	10,00	47,00	338/м
Итого за обед:			**37,97**	**43,23**	**118,19**	**1013,83**	
Полдник							

Итого за полдник:			**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	
Итого за день:			**88,59**	**74,80**	**199,44**	**1833,46**	

Неделя 46 День 5 18.11.2022

Завтрак	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,10	14/М
	Биточки из курицы	100	100,00	15,89	7,62	10,64	294/М/ССЖ
	Рагу овощное	180	3,68	10,10	21,53	193,14	142/М/ССЖ
	Чай с шиповником	200	0,30	0,06	12,50	53,93	376/М/ССЖ
	Батон	40	3,20	1,16	20,80	98,40	
	Яблоко	100	0,4	0,3	10	47	338/м
Итого за завтрак:			**107,66**	**34,76**	**72,58**	**469,21**	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,27	5,20	4,55	71,18	24/М/ССЖ
	Суп картофельный с макаронами с говядиной	250	5,41	11,04	20,98	199,03	102/М/ССЖ
	Пельмени рыбные (лососевые)	185	19,19	22,45	59,52	516,19	392/М/ССЖ
	Компот из черной смородины	200	0,20	0,08	12,44	52,69	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,784	118,8	
	Пряники	40	2,12	2,16	27,8	137,6	
Итого за обед:			**34,52**	**41,95**	**163,56**	**1165,99**	
Полдник							
Итого за полдник:			**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	
Итого за день:			**142,18**	**76,71**	**236,14**	**1635,20**	
Среднее значение за период:			**93,08**	**70,59**	**220,07**	**1770,68**	