Адволодкина Ирина Михайловна, Директор МБОУ " Средняя школа 41", Удостоверяющий центр: УФК по Камчатскому краю, серийный номер сертификата 7bb821cf42ef5a720386fa7f57e26be5e9f6a294
2022-12-05 14:26:27

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

Меню приготовляемых блюд

"05-09 Декабря 2022г."

Возрастная категория: 12 лет и старше.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 49 День 1 05.12.2022							
Завтрак	Котлета из говяжего мяса и печени	130	14,02	11,38	14,46	217,41	268/м/ссж
	Каша гречневая со сливочным маслом	180	8,35	5,66	37,75	235,01	171/м/ссж
	Чай с шиповником	200	0,30	0,06	12,50	53,93	376/м/ссж
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,86	79,20	
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,10	14/м
Итого за завтрак:			**25,39**	**24,83**	**80,70**	**651,65**	
Обед	Суп картофельный с макаронами	250	5,38	11,04	20,98	199,03	102/м/ссж
	Рыба запеченая в сметанном соусе	100	18,07	7,83	6,81	170,79	232/м/ссж
	Картофельное пюре	180	3,59	6,32	19,67	155,76	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	3,96	0,72	23,78	118,80	
	Компот из сухофруктов	200	0,37	0,02	21,01	47,00	349/м/ссж
	Яблоко	100	0,40	0,30	10,30	47,00	338/м
Итого за обед:			**35,80**	**35,00**	**120,70**	**908,09**	
Полдник							
Итого за полдник:			**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	

Итого за день:			**61,19**	**59,83**	**201,41**	**1559,74**	

Неделя 49 День 2 06.12.2022

Завтрак	Суп молочный с макаронами	250	6,44	6,21	17,71	148,58	
	Чай ягодный	200	0,25	0,06	11,62	48,63	377/м/ссж
	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
	Апельсин	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/М
Итого за завтрак:			**10,65**	**18,35**	**39,26**	**364,91**	
Обед	Суп гороховый с говядиной	250	8,25	9,98	19,28	575,11	102/м/ссж
	Котлета домашняя со сметанно-томатным соусом	100	17,67	16,57	15,54	282,68	268/м/ссж
	Каша гречневая	180	8,35	5,66	37,75	235,01	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	
Итого за обед:			**46,95**	**39,00**	**145,11**	**1477,14**	
Полдник							
Итого за полдник:			**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	
Итого за день:			**57,60**	**57,35**	**184,37**	**1842,05**	

Неделя 49 День 3 07.12.2022

Завтрак	Сырники с молоком сгущеным	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
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	338/м
Итого за завтрак:			**39,29**	**17,60**	**83,22**	**654,43**	
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:			**83,44**	**45,58**	**206,27**	**1640,93**	

Неделя 49 День 4 08.12.2022

Завтрак	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,10	243/м
	Биточки из курицы	100	15,89	7,62	10,64	171,91	171/м/ссж
	Рагу овощное	180	3,68	10,10	21,53	193,14	382/м/ссж
	Чай с шиповником	200	0,30	0,06	12,50	53,93	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,86	79,20	
	Вафли	30	1,56	5,43	11,16	99,51	
Итого за завтрак:			**24,15**	**30,95**	**71,82**	**663,79**	
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 с маслом	185	19,19	22,45	59,52	516,19	392/М/ССЖ
	Компот из черной смородины	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	
	Апельсин	100	0,4	0,4	9,8	47	338/М
Итого за обед:			**32,14**	**40,15**	**151,60**	**1075,79**	
Полдник							

Итого за полдник:			**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	
Итого за день:			**56,29**	**71,09**	**223,41**	**1739,58**	

Неделя 49 День 5 09.12.2022

Завтрак	Каша молочная рисовая	200,00	5,74	6,53	45,44	264,14	174/м/ссж
	Чай с сахаром и лимоном	200,00	0,00	0,00	15,00	60,00	
	Батон	40,00	3,20	1,16	20,80	98,40	
	Масло сливочное	5,00	0,08	7,25	0,13	66,00	14/м
	Сыр	15,00	3,48	4,43	0,00	54,60	15/м
	Печенье "Ювелирное"	30,00	2,31	5,52	19,65	137,40	
	Яблоко	100,00	0,40	0,30	10,30	47,00	11.36*
Итого за завтрак:			**15,21**	**25,19**	**111,32**	**727,54**	
Обед	Борщ с капустой и картофелем, говядиной, со сметаной	250,00	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	180,00	7,92	0,94	50,76	243,36	202/м/ссж
	Салат из свеклы с зеленым горошком	100,00	1,67	8,52	8,23	116,58	53/м/ссж
	Компот из ягод вишни	200,00	0,16	0,04	13,10	54,29	342/м/ссж
	Хлеб пшеничный	30,00	2,37	0,30	29,73	148,50	
	Хлеб ржаной	60,00	3,96	0,72	12,36	56,40	
	Груша	100,00	0,40	0,30	10,30	47,00	338/м
Итого за обед:			**40,77**	**41,66**	**140,64**	**1106,57**	
Полдник							
Итого за полдник:			**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	
Итого за день:			**55,98**	**66,85**	**251,96**	**1834,11**	
Среднее значение за период:			**62,90**	**60,14**	**213,48**	**1723,28**	