Адволодкина Ирина Михайловна, Директор МБОУ " Средняя школа 41", Удостоверяющий центр: УФК по Камчатскому краю, серийный номер сертификата 7bb821cf42ef5a720386fa7f57e26be5e9f6a294
2023-01-09 06:49:42

Утверждаю:

Директор МБОУ "Средняя школа № 41"

_____Адволодкина И.М.

<<_____>>_____20____г.

Меню приготовляемых блюд

"09-13 января 2023г."

Возрастная категория: 12 лет и старше.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		

Неделя 1 День 1 09.01.2023

Завтрак	Макароны отварные с сыром	180	7,00	0,83	44,84	214,97	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	
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,10	14/М
	Вафли	30	1,56	5,43	11,16	99,51	
Итого за завтрак:			**12,06**	**13,94**	**86,71**	**522,37**	
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	3,81	9,36	21,80	187,09	104/М/ССЖ
	Плов из говядины	280	27,58	16,43	47,90	450,18	265/М/ССЖ
	Икра из кабачков	30	0,48	1,89	2,22	27,24	
	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 черной смородины	200	0,20	25,64	20,13	50,11	342/м/ссж
	Кекс	50	3,1	6,8	17,2	138,1	
Итого за обед:			**37,80**	**54,28**	**136,18**	**1042,02**	
Полдник							
Итого за полдник:			**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	

Итого за день:			**49,86**	**68,22**	**222,90**	**1564,39**	

Неделя 1 День 2 10.01.2023

Завтрак	Каша молочная гречневая	250	10,76	9,51	51,93	336,93	173/М/ССЖ
	Какао на молоке	200	3,87	3,10	16,19	109,45	382/М/ССЖ
	Слойка	60	6,18	8,76	13,74	159,00	
	Мармелад	25	0,05	0,00	39,70	156,00	
Итого за завтрак:			**20,86**	**21,37**	**121,56**	**761,38**	
Обед	Рассольник из говядины	250	4,83	9,73	17,16	169,86	96/М/ССЖ
	Пельмени мясные	185	3,57	10,19	10,31	147,93	392/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	3,96	0,72	23,78	118,80	
Итого за обед:			**15,51**	**20,99**	**84,38**	**585,78**	
Полдник							
Итого за полдник:			**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	
Итого за день:			**36,37**	**42,36**	**205,93**	**1347,16**	

Неделя 1 День 3 11.01.2023

Завтрак	Запеканка творожная	200	31,67	18,51	41,11	460,00	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
	Вафли	30	1,56	5,43	11,16	99,51	
Итого за завтрак:			**43,05**	**34,72**	**93,90**	**863,66**	
Обед	Рассольник со сметаной	250	4,32	9,11	17,13	163,37	96/м/ссж

	Запеканка картофельная с печенью, со сметанно-томатным соусом	280	28,18	19,92	49,96	493,94	284/м/ссж
	Салат из цветной капусты, 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	
	Фрукт (виноград)	100	0,6	0,6	15,4	72	338/м
Итого за обед:			**41,50**	**39,26**	**150,49**	**1109,83**	
Полдник							
Итого за полдник:			**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	
Итого за день:			**84,55**	**73,98**	**244,39**	**1973,49**	

Неделя 1 День 4 12.01.2023

Завтрак	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,10	14/М
	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43	0,00	54,60	15/М
	Зефир	30	0,24	0,03	23,94	97,80	
	Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев " Геркулес" с	250	9,01	9,84	47,02	314,02	182/М/ССЖ
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,03	11,26	47,79	377/М/ССЖ
	Батон	40	8,00	1,00	44,00	210,00	
	Апельсин	100	1,35	0,30	12,15	64,50	338/м
Итого за завтрак:			**22,42**	**22,88**	**138,50**	**854,81**	
Обед	Винегрет с сельдью	100	5,53	11,08	6,33	147,77	69/М/ССЖ
	Суп овощной с говядиной со сметаной	240	4,10	9,90	10,61	148,73	99/М/ССЖ
	Бефстроганов из говядины	100	15,57	15,62	5,83	226,68	245/М/ССЖ
	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,35	5,66	37,75	235,01	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	3,96	0,72	23,78	118,80	
	Груша	100	0,40	0,30	10,30	47,00	338/М
Итого за обед:			**40,66**	**43,61**	**130,11**	**1081,38**	

Полдник							
Итого за полдник:			**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	
Итого за день:			**63,08**	**66,49**	**268,61**	**1936,19**	

Неделя 1 День 5 13.01.2023

Завтрак	Омлет	75	7,26	8,70	1,35	112,79	210/м
	Хлопья с молоком	200	6,45	4,59	22,76	160,02	172/м
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,03	11,26	47,79	377/м/ссж
	Батон	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
	Сыр	15	3,48	4,43	0,00	54,60	15/м
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14/м
	Фрукт (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	338/м
Итого за завтрак:			**21,05**	**22,08**	**65,06**	**549,25**	
Обед	Суп крестьянский со сметаной	250	4,88	11,50	15,38	177,44	98/м/ссж
	Куриное филе в сырном соусе	100	17,93	14,92	0,80	207,46	322/к/ссж
	Макароны отварные со сливочным маслом	180	7,00	0,83	44,84	214,97	202/м/ссж
	Салат из свежих томатов и огурцов	100	1,27	5,17	4,55	71,17	24/м/ссж
	Напиток из ягод шиповника	200	0,54	0,22	18,71	89,33	388/м/ссж
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,78	118,80	
Итого за обед:			**37,94**	**33,66**	**122,55**	**949,66**	
Полдник							
Итого за полдник:			**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	
Итого за день:			**58,99**	**55,73**	**187,61**	**1498,90**	
Среднее значение за период:			**58,57**	**61,35**	**225,89**	**1664,03**	