



Утверждаю:

Директор МБОУ "Средняя школа № 41"

_____ Адволодкина И.М.

<< _____ >> _____ 20 ____ г.

Меню приготовляемых блюд "09-12 Января 2024г."

Возрастная категория: 12 лет и старше.

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

Неделя	2	День	1	09.01.2024					
Завтрак	Вареники с творогом отварные с соусом сметанным сладким	230	24,44	11,27	53,06	415,01	394/М/ССЖ		
	Чай с сахаром	200	1,82	1,42	13,74	75,65	378/М/ССЖ		
	Круассан с маком	50	4,17	4,90	27,72	171,50	428/М/ССЖ		
	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,40	338/М		
	Мармелад	50	0,05	0,00	39,70	160,50			
	Итого за завтрак:			30,96	18,07	145,98	879,06		
Обед	Винегрет с кальмаром	100	7,72	5,96	7,52	115,28	69/М/ССЖ		
	Суп картофельный с бобовыми (фасолью) с говядиной	250	5,51	9,96	21,75	194,34	102/М/ССЖ		
	Рагу из овощей с говядиной	280	25,95	22,70	24,02	406,72	459/М/ССЖ		
	Напиток витаминный	180	0,49	0,16	21,67	93,99	388/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			
	Итого за обед:			46,00	39,80	113,23	999,62		
Полдник									
	Итого за полдник:			0,00	0,00	0,00	0,00		

Итого за день:			76,96	57,87	259,21	1878,68	

Неделя	2	День	2	10.01.2024				
Завтрак		Каша вязкая молочная из пшениной крупы	200	5,90	4,53	46,59	251,44	173/М/ССЖ
		Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	209/М
		Батон	40	3,20	1,16	20,80	98,40	
		Сыр полутвердый	15	3,48	4,43	0,00	54,60	15/М
		Масло сливочное	5	0,08	7,25	0,13	66,10	14/М
		Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,03	11,26	47,79	377/М/ССЖ
		Яблоко	120	1,08	0,24	9,72	51,60	
Итого за завтрак:				19,08	22,24	88,78	632,73	
Обед		Борщ с капустой и картофелем с говядиной со сметаной	250	4,46	12,74	12,89	184,91	82/М/ССЖ
		Гуляш из говядины	100	14,86	12,57	3,79	187,86	260/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	
		Сельдь с картофелем (салат)	100	1,30	7,16	8,18	102,99	69/М
		Вафли	60	7,64	27,49	22,19	314,40	0
Итого за обед:				43,32	66,66	144,08	1301,37	
Полдник								
Итого за полдник:				0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за день:				62,40	88,90	232,86	1934,10	

Неделя	2	День	3	11.01.2024				
Завтрак		Пудинг из творога со сметаной	200	31,92	17,94	38,68	450,75	222/М/ССЖ
		Чай с молоком	200	1,82	1,42	13,74	75,65	378/М/ССЖ
		Булочка ванильная	80	8,00	8,80	37,60	264,00	
Итого за завтрак:				41,74	28,16	90,02	790,40	

Обед	Суп крестьянский с рисом, с говядиной, со сметаной	250	4,88	11,50	15,04	177,44	96/м/сжж
	Бедро куриное запеченное	100	20,12	17,39	0,08	232,25	293/м/сжж
	Пюре картофельное со сливочным маслом	180	3,92	5,65	26,44	172,84	128/м/сжж
	Винегрет с морской капустой	100	5,54	11,11	6,35	148,06	69/м/сжж
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,72	23,78	118,80	
	Груша	120	0,48	0,36	12,36	56,40	338/м
Итого за обед:			42,28	47,23	118,73	1068,28	
Полдник							
Итого за полдник:			0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за день:			84,02	75,39	208,75	1858,68	

Неделя	2	День	4	12.01.2024				
Завтрак	Биточки из курицы		100	15,87	7,61	10,63	171,74	294/м/сжж
	Рагу овощное		180	3,68	10,10	21,53	193,14	142/м/сжж
	Чай с шиповником		200	0,30	0,06	12,50	53,93	376/м/сжж
	Хлеб пшеничный		40	3,16	0,40	19,32	94,00	
	Масло сливочное		10	0,08	7,25	0,13	66,10	14/м
	Киви		120	0,96	0,48	9,72	56,40	338/м
Итого за завтрак:				24,06	25,91	73,83	635,31	
Обед	Суп картофельный с макаронами с говядиной		250	5,41	11,04	20,98	199,03	102/м/сжж
	Пельмени рыбные лососевые с маслом		185	19,19	22,45	59,52	516,19	392/м/сжж
	Салат из свежих томатов и огурцов		100	1,27	5,21	4,56	71,33	24/м/сжж
	Компот из ягод ассорти		200	0,20	0,08	12,44	52,69	342/м/сжж
	Хлеб пшеничный		30	2,37	0,30	14,49	70,50	
	Хлеб ржано-пшеничный		60	3,96	0,72	23,78	118,80	
	Апельсин		120	1,08	0,24	9,72	51,60	338/м

Итого за обед:			33,48	40,04	145,49	1080,13	
<i>Полдник</i>							
Итого за полдник:			0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за день:			57,54	65,95	219,32	1715,44	
Среднее значение за период:			70,23	72,03	230,03	1846,73	