



Утверждаю:

Директор МБОУ "Средняя школа № 41"

_____ Адволодкина И.М.

<< _____ >> _____ 20 ____ г.

Меню приготовляемых блюд "11-14 Марта 2024г."

Возрастная категория: 12 лет и старше.

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

Неделя	10	День	1	11.03.2024						
Завтрак	Котлета из мяса говядины и печени с соусом сметанно-томатным, 100/30			130	13,98	11,34	14,42	216,75	268/М/ССЖ	
	Каша гречневая рассыпчатая			180	8,35	5,66	37,75	235,01	171/М/ССЖ	
	Чай с шиповником, 200/11			200	0,30	0,06	12,50	53,93	376/М/ССЖ	
	Хлеб пшеничный, масло сливочное 40/10			50	3,24	7,65	19,45	160,10	14/М	
	Киви			120	0,96	0,48	9,72	56,40	338/М	
	Итого за завтрак:				26,83	25,19	93,84	722,18		
Обед	Салат из морской капусты с яйцом			100	2,10	12,19	6,33	143,95	32/М/ССЖ	
	Суп картофельный с макаронами с говядиной, 240/10			250	5,15	10,51	19,97	189,47	102/М/ССЖ	
	Рыба, запеченная с овощами в томатном соусе			100	18,05	7,83	6,80	170,62	232/М/ССЖ	
	Картофельное пюре			180	3,59	6,32	19,67	155,76	128/М/ССЖ	
	Компот из сухофруктов, 200/11			200	0,37	0,02	21,01	86,90	349/М/ССЖ	
	Хлеб пшеничный			30	2,37	0,30	14,49	70,50	0	
	Хлеб ржано-пшеничный			60	3,96	0,72	23,78	118,80	0	
	Яблоко			120	0,48	0,48	11,76	56,40	338/М	
	Итого за обед:				36,07	38,37	123,81	992,40		

Полдник	Пирожок с мясом и рисом	75	9,78	7,63	25,18	208,34	406/М/ССЖ
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	
	Груша	120	0,48	0,36	12,36	56,40	338/М
Итого за полдник:			11,26	8,19	57,74	356,74	
Итого за день:			74,16	71,75	275,39	2071,33	

Неделя	10	День	2	12.03.2024				
Завтрак	Каша вязкая молочная из смеси круп, 240/5/5		250	7,27	8,20	46,22	288,62	175/М/ССЖ
	Яйцо вареное		40	5,08	4,60	0,28	62,80	209/М
	Чай ягодный, 200/11		200	0,25	0,06	11,62	48,63	377/М/ССЖ
	Хлеб пшеничный, масло сливочное, сыр полутвердый 40/10/15		65	6,72	12,08	19,45	214,70	14/М, 15/М
	Груша		120	0,48	0,36	12,36	56,40	338/М
Итого за завтрак:				19,80	25,30	89,93	671,15	
Обед	Салат картофельный с кальмаром		100	6,18	5,79	9,80	116,58	89/М/ССЖ
	Суп картофельный с бобовыми (горохом) с курицей, 235/15		250	7,61	9,26	17,89	185,70	102/М/ССЖ
	Котлеты домашние из мяса говядины и свинины с соусом сметанно-томатным, 100/30		130	17,19	16,10	15,11	274,76	268/М/ССЖ
	Каша гречневая рассыпчатая		180	8,35	5,66	37,75	235,01	171/М/ССЖ
	Компот из кураги, 200/11		200	0,78	0,05	18,63	78,69	348/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	
	Яблоко		120	0,48	0,48	11,76	56,40	338/М
Итого за обед:				46,92	38,37	149,22	1136,45	
Полдник	Пицца Школьная		80	9,49	12,99	22,26	237,90	412/М/ССЖ
	Чай с сахаром и лимоном, 200/11		200	0,26	0,03	11,26	47,79	377/М/ССЖ
	Яблоко		120	0,48	0,48	11,76	56,40	338/М
Итого за полдник:				10,23	13,50	45,28	342,09	

Итого за день:			76,96	77,17	284,42	2149,69	
-----------------------	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------	--

Неделя	10	День	3	13.03.2024				
Завтрак		Сырники из творога с молоком сгущенным, 200/30	230	34,30	18,53	36,04	454,75	219/М/ССЖ
		Чай с молоком, 200/11	200	1,82	1,42	13,74	75,65	378/М/ССЖ
		Булочка с изюмом, масло сливочное 50/10	60	4,85	10,03	30,52	231,25	
		Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,40	338/М
Итого за завтрак:				41,45	30,46	92,06	818,05	
Обед		Винегрет овощной	100	1,34	8,85	67,64	112,06	37/М/ССЖ
		Суп картофельный с рыбными фрикадельками (из лосося), 250/20	270	7,55	8,31	18,13	177,97	106/М/ССЖ
		Плов с отварной птицей, 100/180	280	28,06	19,14	47,61	470,41	291/М/ССЖ
		Напиток витаминный, 200/11	200	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	
		Груша	120	0,48	0,36	12,36	56,40	338/М
Итого за обед:				44,24	37,85	205,68	1100,13	
Полдник		Блинчики с джемом	100	6,61	7,17	44,16	267,92	398/М/ССЖ
		Варенец	200	6,40	5,00	8,00	102,00	
		Киви	120	0,96	0,48	9,72	56,40	338/М
Итого за полдник:				13,97	12,65	61,88	426,32	
Итого за день:				99,67	80,96	359,62	2344,49	

Неделя	10	День	4	14.03.2024				
Завтрак		Каша вязкая молочная из рисовой крупы, 200/5/5	250	6,83	7,77	54,07	314,33	174/М/ССЖ
		Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	209/М
		Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79	377/М/ССЖ

	Хлеб пшеничный, масло сливочное, сыр полутвердый 40/10/15	65	6,72	12,08	19,45	214,70	14/М, 15/М
	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,40	338/М
Итого за завтрак:			19,37	24,96	96,82	696,02	
Обед	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,67	8,53	8,25	116,82	53/М/ССЖ
	Борщ с капустой и картофелем с курицей со сметаной, 250/15/10	275	4,36	12,43	12,58	180,47	82/М/ССЖ
	Бифштекс рубленый с соусом сметанно-томатным, 90/30	130	19,31	18,52	3,45	257,97	266/М/ССЖ
	Макароны отварные	180	7,00	0,83	44,84	214,97	202/М/ССЖ
	Компот из вишни, 200/11	200	0,16	0,04	13,10	54,29	342/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	120	0,48	0,36	12,36	56,40	338/М
Итого за обед:			39,30	41,74	132,85	1070,22	
Полдник	Булочка с творогом	75	12,89	9,43	12,30	188,27	222/М/ССЖ
	Ацидофилин	200	5,80	5,00	8,20	106,00	
	Виноград	120	0,72	0,72	18,48	86,40	338/М
Итого за полдник:			19,41	15,15	38,98	380,67	
Итого за день:			78,08	81,85	268,65	2146,90	
Среднее значение за период:			82,22	77,93	297,02	2178,10	