



Утверждаю:

Директор МБОУ "Средняя школа № 41"

_____ Адволодкина И.М.

<< _____ >> _____ 2024г.

Меню приготовляемых блюд "18-22.03 2024г."

Возрастная категория: 12 лет и старше.

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

Неделя 11 День 1 18.03.2024

Завтрак	Сосиски отварные с маслом сливочным, 100/5	105	9,435	18,9699	0,8103	229,2372	243/М
	Картофель запеченный по-деревенски	180	5,4	4,68	44,016	240,264	147/М/ССЖ
	Какао на молоке, 200/11	200	3,87	3,1	16,19	109,45	382/М/ССЖ
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	
	Груша	120	0,48	0,36	12,36	56,4	338/М
Итого за завтрак:			22,35	27,51	92,70	729,35	
Обед	Салат из квашенной капусты	100	2,64	8,33	6,28	138,94	49/М/ССЖ
	Суп картофельный с бобовыми (фасолью) с говядиной, 240/10	250	5,51	9,96	21,75	194,34	102/М/ССЖ
	Рагу из овощей с курицей, 280	280	25,95	22,70	24,02	406,72	289/М/ССЖ
	Морс из брусники, 200/11	200	0,14	0,10	12,62	53,09	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	
	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,40	338/М
Итого за обед:			41,05	42,59	114,70	1038,79	
Полдник	Бутерброд с маслом сливочным и красной икрой	55	8,77	10,53	11,52	175,93	3/М
	Чай с шиповником, 200/11	200	0,30	0,06	12,50	53,93	376/М/ССЖ
	Груша	120	0,48	0,36	12,36	56,40	338/М

Итого за полдник:			9,55	10,95	36,38	286,26	
Итого за день:			72,95	81,05	243,78	2054,40	

Неделя	11	День	2	19.03.2024				
Завтрак	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с ягодами, 230/5/5/10		250	6,73	5,16	53,11	286,64	173/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:				19,27	22,35	95,86	668,33	
Обед	Сельдь с картофелем		100	5,76	11,24	11,44	170,17	77/М
	Борщ с капустой и картофелем с курицей со сметаной, 225/15/10		250	3,96	11,31	11,44	164,20	82/М/ССЖ
	Гуляш из говядины		100	15,67	13,24	3,99	198,01	260/М/ССЖ
	Каша гречневая рассыпчатая		180	8,35	5,66	37,75	235,01	171/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	
	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:				40,92	42,86	136,27	1099,99	
Полдник	Блинчики с молоком сгущенным		100	8,41	9,29	41,03	281,94	398/М/ССЖ
	Ряженка 2,5%		200	6,00	5,00	8,40	102,00	
	Апельсин		120	1,62	0,36	14,58	77,40	338/М
Итого за полдник:				16,03	14,65	64,01	461,34	
Итого за день:				76,22	79,86	296,14	2229,67	

Неделя	11	День	3	20.03.2024			
--------	----	------	---	------------	--	--	--

Завтрак	Пудинг из творога (запеченный) с соусом ягодным, 180/30	210	28,08	15,78	34,02	396,52	222/М/ССЖ
	Чай с молоком, 200/11	200	1,82	1,42	13,74	75,65	378/М/ССЖ
	Булочка с маком, сыр полутвердый 50/15	65	8,00	9,36	27,89	228,50	428/М/ССЖ, 15/М
	Груша	120	0,48	0,36	12,36	56,40	338/М
Итого за завтрак:			38,38	26,92	88,01	757,07	
Обед	Винегрет с морской капустой	100	1,30	7,16	8,18	102,99	69/М
	Суп крестьянский с рисом с говядиной со сметаной, 230/10/10	250	4,45	10,49	13,71	161,82	96/М/ССЖ
	Крыло куриное запеченное с маслом сливочным, 100/5	105	20,12	17,39	0,08	232,25	293/М/ССЖ
	Картофельное пюре	180	3,92	5,65	26,44	172,84	128/М/ССЖ
	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	
	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,40	338/М
Итого за обед:			37,61	42,40	118,64	1007,59	
Полдник	Пирожок с мясом и рисом	60	9,78	7,63	25,18	208,34	406/М/ССЖ
	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79	377/М/ССЖ
	Виноград	120	0,72	0,72	18,48	86,40	338/М
Итого за полдник:			10,76	8,38	54,92	342,53	
Итого за день:			86,75	77,70	261,58	2107,20	

Неделя	11	День	4	21.03.2024				
Завтрак	Биточки из курицы		100	15,87	7,61	10,63	171,74	294/М/ССЖ
	Рагу овощное		180	3,68	10,10	21,53	193,14	142/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
	Яблоко		120	0,48	0,48	11,76	56,40	338/М
Итого за завтрак:				23,58	25,91	75,87	635,31	

Обед	Салат из соленых огурцов	100	1,27	5,21	4,56	71,33	24/М/ССЖ
	Суп картофельный с макаронами с говядиной, 240/10	250	5,15	10,51	19,97	189,47	102/М/ССЖ
	Пельмени рыбные лососевые с маслом, 195/5	200	15,54	18,18	48,21	418,11	392/М/ССЖ
	Компот из черной смородины, 200/11	200	0,20	0,08	12,44	52,69	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:			28,98	35,36	135,81	977,30	
Полдник	Булочка с творогом	75	12,89	9,43	12,30	188,27	222/М/ССЖ
	Йогурт питьевой	200	8,20	3,00	11,80	114,00	
	Киви	120	0,96	0,48	9,72	56,40	338/М
Итого за полдник:			22,05	12,91	33,82	358,67	
Итого за день:			74,60	74,18	245,50	1971,28	

Неделя	11	День	5	22.03.2024				
Завтрак	Хлопья кукурузные с молоком	200	6,45	4,59	22,76	160,02	172/М	
	Омлет натуральный	75	7,26	8,70	1,35	112,79	210/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	
	Груша	120	0,48	0,36	12,36	56,40	338/М	
Итого за завтрак:			21,17	25,76	67,18	591,70		
Обед	Салат из картофеля, кукурузы консервированной, огурца соленого и моркови	100	1,50	10,47	8,83	135,72	39/М/ССЖ	
	Щи зеленые с курицей со сметаной, 225/15/10	250	4,96	13,12	9,81	178,79	89/М/ССЖ	
	Плов с говядиной	280	27,66	16,47	48,04	451,47	265/М/ССЖ	
	Напиток из шиповника, 200/11	200	0,54	0,22	18,71	89,33	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		

	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,40	338/М
Итого за обед:			41,47	41,78	135,43	1101,01	
Полдник	Круассан с сыром	75	13,38	22,34	30,59	367,94	
	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:			14,86	22,90	63,15	516,34	
Итого за день:			77,50	90,44	265,76	2209,04	
Среднее значение за период:			77,60	80,65	262,55	2114,32	