



Утверждаю:

Директор МБОУ "Средняя школа № 41"

\_\_\_\_\_ Адволодкина И.М.

<< \_\_\_\_\_ >> \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

## Меню приготовляемых блюд "18-22 Декабря 2023г."

Возрастная категория: 12 лет и старше.

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

Неделя	50	День	1	18.12.2023				
<b>Завтрак</b>	Макароны отварные		180	7,00	0,83	44,84	214,97	202/М/ССЖ
	Соус болоньезе		100	14,51	11,31	2,72	171,11	256/М/ССЖ
	Масло сливочное		5	0,04	3,63	0,07	33,05	14/М
	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	
	Апельсин		120	1,08	0,24	9,72	51,60	338/м
Итого за завтрак:				<b>26,04</b>	<b>16,43</b>	<b>87,93</b>	<b>612,51</b>	
<b>Обед</b>	Салат из свежих огурцов		100	0,85	8,45	3,24	92,45	20/М/ССЖ
	Рассольник ленинградский (крупа перловая) с говядиной		250	4,83	9,73	17,16	169,86	96/М/ССЖ
	Бефстроганов из говядины		100	15,67	15,78	6,03	226,43	245/М/ССЖ
	Каша гречневая рассыпчатая		180	8,35	5,66	37,75	235,01	171/М/ССЖ
	Компот из ягод ассорти		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	
Итого за обед:				<b>36,17</b>	<b>40,74</b>	<b>115,08</b>	<b>966,14</b>	
<b>Полдник</b>								
Итого за полдник:				<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	

<b>Итого за день:</b>			<b>62,22</b>	<b>57,18</b>	<b>203,00</b>	<b>1578,66</b>	

<b>Неделя</b>	<b>50</b>	<b>День</b>	<b>2</b>	<b>19.12.2023</b>				
<b>Завтрак</b>	Пудинг из творога со сметаной		200	24,00	13,49	29,08	338,91	222/м/ссж
	Чай с молоком		40	1,82	1,42	13,74	75,65	378/м/ссж
	Булочка ванильная		40	8,00	8,80	37,60	264,00	
<b>Итого за завтрак:</b>				<b>33,82</b>	<b>23,71</b>	<b>80,42</b>	<b>678,56</b>	
<b>Обед</b>	Суп крестьянский с рисом, с говядиной, со сметаной		250	4,88	11,50	15,04	177,44	96/м/ссж
	Бедро куриное запеченное		100	20,12	17,39	0,08	232,25	293/м/ссж
	Пюре картофельное со сливочным маслом		180	3,92	5,65	26,44	172,84	128/м/ссж
	Винегрет с морской капустой		200	3,32	6,65	3,80	88,66	69/м/ссж
	Сок фруктовый		30	1,50	0,30	30,30	138,00	
	Хлеб пшеничный		60	1,90	0,24	11,59	56,40	
	Хлеб ржано-пшеничный		100	5,51	1,00	33,10	165,33	
	Яблоко		120	0,48	0,48	11,76	56,40	338/м
<b>Итого за обед:</b>				<b>41,63</b>	<b>43,22</b>	<b>132,10</b>	<b>1087,31</b>	
<b>Полдник</b>								
<b>Итого за полдник:</b>				<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	
<b>Итого за день:</b>				<b>75,45</b>	<b>66,93</b>	<b>212,52</b>	<b>1765,87</b>	

<b>Неделя</b>	<b>50</b>	<b>День</b>	<b>3</b>	<b>20.12.2023</b>				
<b>Завтрак</b>	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы, с ягодами смородины черной		200	7,85	6,02	61,96	334,42	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	0,11	9,64	0,17	87,91	14/м
	Чай с лимоном и сахаром		200	0,26	0,03	11,26	47,79	377/м/ссж
	Киви		120	0,96	0,48	9,72	56,40	338/м

Итого за завтрак:			<b>20,93</b>	<b>26,37</b>	<b>104,20</b>	<b>742,32</b>	
<b>Обед</b>	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	8,70	5,90	39,33	244,80	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	0,87	4,76	5,44	68,45	69/м
Итого за обед:			<b>35,59</b>	<b>37,00</b>	<b>120,72</b>	<b>962,22</b>	
<b>Полдник</b>							
Итого за полдник:			<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>56,52</b>	<b>63,37</b>	<b>224,92</b>	<b>1704,54</b>	

<b>Неделя</b>	<b>50</b>	<b>День</b>	<b>4</b>	<b>21.12.2023</b>			
<b>Завтрак</b>	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	0,30	0,06	12,50	53,93	376/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
Итого за завтрак:			<b>23,10</b>	<b>25,43</b>	<b>64,11</b>	<b>578,91</b>	
<b>Обед</b>	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
	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,27	5,21	4,56	71,33	24/М/ССЖ
	Компот из ягод чёрной смородины	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:			<b>32,88</b>	<b>40,16</b>	<b>148,13</b>	<b>1084,93</b>	
<b>Полдник</b>							
Итого за полдник:			<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>55,98</b>	<b>65,59</b>	<b>212,24</b>	<b>1663,84</b>	

<b>Неделя</b>	<b>50</b>	<b>День</b>	<b>5</b>	<b>22.12.2023</b>				
<b>Завтрак</b>	Омлет натуральный	50	4,84	5,80	0,90	75,19	210/М	
	Хлопья кукурузные с молоком	200	5,98	5,60	34,33	188,82	172/М	
	Батон	40	3,20	1,16	20,80	98,40		
	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	
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,03	11,26	47,79	377/М/ССЖ	
Итого за завтрак:			<b>17,84</b>	<b>24,27</b>	<b>67,42</b>	<b>530,90</b>		
<b>Обед</b>	Щи зеленые с говядиной, со сметаной	250	5,59	14,78	11,05	201,34	89/М/ССЖ	
	Плов с говядиной	280	27,66	16,47	48,04	451,47	265/М/ССЖ	
	Салат из картофеля, кукурузы консервир., соленых огурцов и моркови	100	1,50	10,47	8,83	135,72	39/М/ССЖ	
	Напиток из ягод ассорти	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		
	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,40	338/М	
Итого за обед:			<b>41,76</b>	<b>43,30</b>	<b>130,40</b>	<b>1086,92</b>		
<b>Полдник</b>								
Итого за полдник:			<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Итого за день:</b>			<b>59,60</b>	<b>67,57</b>	<b>197,82</b>	<b>1617,82</b>		

<b>Среднее значение за период:</b>			<b>61,95</b>	<b>64,13</b>	<b>210,10</b>	<b>1666,14</b>	