



Утверждаю:

Директор МБОУ "Средняя школа № 41"

_____ Адволодкина И.М.

<< _____ >> _____ 20 ____ г.

Меню приготовляемых блюд "19-22 Февраля 2024г."

Возрастная категория: 12 лет и старше.

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

Неделя	7	День	1	19.02.2024					
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	0,33	0,07	13,88	59,86	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:					23,61	25,92	77,25	641,24	
Обед	Салат из соленых огурцов			100	1,27	5,21	4,56	71,33	24/М/ССЖ
	Суп картофельный с макаронами с говядиной, 200/10			250	5,15	10,51	19,97	189,47	102/М/ССЖ
	Пельмени рыбные лососевые с маслом, 240/5			245	19,19	22,45	59,52	516,19	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:					32,62	39,63	147,12	1075,38	
Полдник									

Итого за полдник:			0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за день:			56,23	65,54	224,37	1716,62	

Неделя	7	День	2	20.02.2024				
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, 200/15/10		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								
Итого за полдник:				0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за день:				62,64	67,54	202,61	1692,70	

Неделя	7	День	3	21.02.2024				
Завтрак	Соус болоньезе		100	14,51	11,31	2,72	171,11	256/М/ССЖ
	Макаронаты отварные		180	7,00	0,83	44,84	214,97	202/М/ССЖ
	Какао на молоке, 200/11		200	3,87	3,10	16,19	109,45	382/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:			29,09	23,37	94,96	712,02	
Обед	Икра овощная	100	2,67	10,52	12,36	151,64	20/М/ССЖ
	Рассольник ленинградский (крупя перловая) с говядиной, 200/10	250	4,59	9,26	16,34	161,71	96/М/ССЖ
	Бефстроганов из куриного филе	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
	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	
	Груша	120	0,48	0,36	12,36	56,40	338/М
Итого за обед:			38,24	42,71	135,73	1073,57	
Полдник							
Итого за полдник:			0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за день:			67,33	66,08	230,69	1785,60	

Неделя	7	День	4	22.02.2024				
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 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:			19,36	24,87	97,78	696,86		
Обед	Салат из квашенной капусты	100	2,64	8,33	12,79	138,94	37/М/ССЖ	
	Суп из овощей с курицей со сметаной, 200/15/10	250	3,80	9,16	9,81	137,57	99/М/ССЖ	

	Поджарка из говядины	100	22,28	12,72	4,66	223,04	251/М/ССЖ
	Картофель запеченный по-деревенски	180	5,40	4,68	44,02	240,26	147/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:			41,70	36,44	139,95	1064,21	
Полдник							
Итого за полдник:			0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за день:			61,06	61,31	237,73	1761,07	
Среднее значение за период:			61,82	65,12	223,85	1739,00	