



Утверждаю:

Директор МБОУ "Средняя школа № 41"

\_\_\_\_\_ Адволодкина И.М.

<< \_\_\_\_\_ >> \_\_\_\_\_ 2024г.

## Меню приготовляемых блюд "01-05.04 2024г."

Возрастная категория: 12 лет и старше.

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

Неделя 13 День 1 01.04.2024

<b>Завтрак</b>	Соус "Болоньезе"	100	14,508	11,3109	2,7195	171,1065	256/М/ССЖ
	Макароны отварные	180	6,996	0,828	44,844	214,968	202/М/ССЖ
	Какао на молоке, 200/11	200	3,87	3,1	16,19	109,45	382/М/ССЖ
	Хлеб пшеничный, масло сливочное 40/10	50	3,24	7,65	19,45	160,1	14/М
	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	338/М
Итого за завтрак:			<b>29,09</b>	<b>23,37</b>	<b>94,96</b>	<b>712,02</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, 250/10	260	4,79	9,65	17,03	168,50	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:			<b>36,61</b>	<b>41,03</b>	<b>127,30</b>	<b>1021,18</b>	
<b>Полдник</b>	Булочка сдобная с творогом	75	7,66	11,22	32,29	261,29	421/М/ССЖ
	Снежок	200	5,40	5,00	21,60	158,00	
	Банан	120	1,80	0,60	25,20	115,20	338/М

Итого за полдник:			14,86	16,82	79,09	534,49	
Итого за день:			80,57	81,21	301,35	2267,70	

Неделя	13	День	2	02.04.2024				
<b>Завтрак</b>		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	
<b>Обед</b>		Салат из свежих помидоров и перца сладкого	100	1,87	11,39	6,35	138,16	37/М/ССЖ
		Суп из овощей с курицей со сметаной, 200/15/10	275	4,17	10,07	10,78	151,21	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:				41,31	40,41	134,47	1077,06	
<b>Полдник</b>		Пита с сыром	75	9,49	12,99	22,26	221,96	592/К/ССЖ
		Чай с сахаром и лимоном, 200/11	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 полдник:				10,71	13,50	43,24	326,15	
Итого за день:				71,38	78,78	275,50	2100,07	

Неделя	13	День	3	03.04.2024			
--------	----	------	---	------------	--	--	--

<b>Завтрак</b>	Вареники с творогом отварные с соусом сметанным сладким, 200/30	230	24,44	11,27	53,06	415,01	394/М/ССЖ
	Чай с молоком, 200/11	200	1,82	1,42	13,74	75,65	378/М/ССЖ
	Булочка с кунжутом, масло сливочное 50/10	60	4,25	12,15	27,85	237,60	428/М/ССЖ, 14/М
	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,40	338/М
Итого за завтрак:			<b>30,99</b>	<b>25,32</b>	<b>106,41</b>	<b>784,66</b>	
<b>Обед</b>	Винегрет с кальмаром	100	7,72	5,96	7,52	115,28	69/М/ССЖ
	Суп картофельный с бобовыми (фасолью) с говядиной, 250/10	250	5,25	9,48	20,71	185,01	102/М/ССЖ
	Рагу из овощей с курицей	280	25,95	22,70	24,02	406,72	459/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:			<b>46,21</b>	<b>39,68</b>	<b>124,55</b>	<b>1046,69</b>	
<b>Полдник</b>	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	
	Виноград	120	0,72	0,72	18,48	86,40	338/М
Итого за полдник:			<b>13,73</b>	<b>12,89</b>	<b>70,64</b>	<b>456,32</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>90,93</b>	<b>77,89</b>	<b>301,60</b>	<b>2287,67</b>	

<b>Неделя</b>	<b>13</b>	<b>День</b>	<b>4</b>	<b>04.04.2024</b>				
<b>Завтрак</b>	Плов с отварной птицей, 100/180		280	31,22	20,55	47,61	494,98	291/М/ССЖ
	Чай с шиповником, 200/11		200	0,30	0,06	12,50	53,93	376/М/ССЖ
	Хлеб пшеничный, сыр полутвердый 40/15		55	6,64	4,83	19,32	148,60	15/М
	Груша		120	0,48	0,36	12,36	56,40	338/М
Итого за завтрак:				<b>38,64</b>	<b>25,80</b>	<b>91,79</b>	<b>753,91</b>	
<b>Обед</b>	огурцов		100	0,76	3,12	2,73	42,71	24/М/ССЖ
	Суп картофельный с мясными фрикадельками, 250/10		250	3,75	9,21	21,45	184,09	104/М/ССЖ

	Котлета рыбная из лосося с маслом, 100/5	105	16,86	18,69	20,65	318,53	234/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	
	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>32,14</b>	<b>38,87</b>	<b>135,54</b>	<b>1033,69</b>	
<b>Полдник</b>	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	
	Киви	120	1,62	0,36	14,58	77,40	338/М
Итого за полдник:			<b>12,40</b>	<b>8,19</b>	<b>59,96</b>	<b>377,74</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>83,18</b>	<b>72,85</b>	<b>287,29</b>	<b>2165,34</b>	

<b>Неделя</b>	<b>13</b>	<b>День</b>	<b>5</b>	<b>05.04.2024</b>				
<b>Завтрак</b>	Каша вязкая молочная из гречневой крупы, 200/5/5	210	8,61	7,61	41,54	269,54	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:			<b>21,15</b>	<b>24,80</b>	<b>84,29</b>	<b>651,23</b>		
<b>Обед</b>	Салат из морской капусты с яйцом	100	2,10	12,19	6,33	143,95	32/М/ССЖ	
	Борщ с фасолью и картофелем с говядиной со сметаной, 250/10/10	270	6,70	11,41	16,24	190,04	84/М/ССЖ	
	Куриное филе в сырном соусе	100	17,92	14,91	0,80	207,25	322/К/ССЖ	
	Макаронаты 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:				<b>40,76</b>	<b>131,94</b>	<b>1056,20</b>	
<b>Полдник</b>	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	
	Киви	120	0,96	0,48	9,72	56,40	338/М
Итого за полдник:			<b>19,65</b>	<b>14,91</b>	<b>30,22</b>	<b>350,67</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>40,80</b>	<b>80,47</b>	<b>246,45</b>	<b>2058,10</b>	
<b>Среднее значение за период:</b>			<b>73,37</b>	<b>78,24</b>	<b>282,44</b>	<b>2175,78</b>	