



Утверждаю:

Директор МБОУ "Средняя школа № 41"

_____ Адвлодкина И.М.

<< _____ >> _____ 2025г.

Меню приготовляемых блюд "03-07.03 2025г."

Возрастная категория: 12 лет и старше.

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

Неделя	9	День	1	03.03.2025					
Завтрак	Плов с говядиной			100	29,615	19,4916	45,1659	469,5966	291/М/ССЖ
	Чай с шиповником			180	0,36	0,072	15	64,716	376/М/ССЖ
	Хлеб пшеничный			200	3,16	0,4	19,32	94	0
	Масло сливочное			50	0,08	7,25	0,13	66,1	14/М
Итого за завтрак:					33,21	27,21	79,62	694,41	
Обед	Салат из свеклы и зелёного горошка			100	1,27	5,21	4,56	71,33	24/М/ССЖ
	Суп картофельный с мясными фрикадельками			250	3,81	9,36	21,80	187,09	104/М/ССЖ
	Котлета рыбная из лосося			100	16,86	18,69	20,65	318,53	234/М/ССЖ
	Пюре картофельное			180	3,59	6,32	19,67	155,76	128/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	
	Банан			120	1,80	0,60	25,20	115,20	338/М
Итого за обед:					34,03	41,23	151,16	1124,10	
Полдник	Пирожок печеный с мясом			60	7,32	3,42	21,30	147,00	
	Сок фруктовый			200	1,00	0,20	20,20	92,00	
	Апельсин			100	0,90	0,20	8,10	43,00	338/М
Итого за полдник:					9,22	3,82	49,60	282,00	

Итого за день:			76,47	72,26	280,37	2100,51	
----------------	--	--	-------	-------	--------	---------	--

Неделя	9	День	2	04.03.2025					
Завтрак	Каша вязкая молочная из рисовой крупы, 200/5/5			250	6,83	7,77	54,07	314,33	174/М/ССЖ
	Яйцо варёное			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 свежих томатов 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	
Полдник	Пицца "Школьная"			80	8,80	8,00	26,40	212,80	
	Чай с сахаром и лимоном, 200/11			200	0,26	0,03	11,26	47,79	377/М/ССЖ
	Киви			100	0,80	0,40	8,10	47,00	338/М
Итого за полдник:					9,86	8,43	45,76	307,59	
Итого за день:					70,53	73,71	278,02	2081,51	

Неделя	9	День	3	05.03.2025					
Завтрак	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:			30,99	25,32	106,41	784,66	
Обед	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:			46,21	39,68	124,55	1046,69	
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	
	Виноград	100	0,60	0,60	15,40	72,00	338/М
Итого за полдник:			13,61	12,77	67,56	441,92	
Итого за день:			90,81	77,77	298,52	2273,27	

Неделя	9	День	4	06.03.2025			
Завтрак	Каша вязкая молочная из гречневой крупы, 200/5/5	250	10,25	9,06	49,43	320,75	173/М/ССЖ
	Яйцо варёное	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:			22,79	26,25	92,18	702,44	
Обед	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, 200/10/10	250	6,21	10,58	15,05	176,13	84/М/ССЖ

	Куриное филе в сырном соусе	100	17,92	14,91	0,80	207,25	322/к/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:			40,20	39,93	130,75	1042,29	
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	
	Киви	100	0,80	0,40	8,10	47,00	338/м
Итого за полдник:			19,49	14,83	28,60	341,27	
Итого за день:			82,47	81,00	251,54	2086,00	

Неделя	9	День	5	07.03.2025			
Завтрак	Биточки из курицы	100	9,44	18,97	0,81	229,24	
	Макароны отварные	180	7,00	0,83	44,84	214,97	202/м/ССЖ
	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	
	Мармелад	50	0,05	0,00	39,70	160,50	
Итого за завтрак:			19,90	20,23	115,93	746,50	
Обед	Салат витаминный	100	2,64	8,33	12,79	138,94	49/м/ССЖ
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками (из лосося), 230/20	250	7,00	7,71	16,80	164,95	106/м/ССЖ
	Рагу из овощей с говядиной	280	28,96	18,60	21,43	370,93	263/м/ССЖ
	Морс из брусники, 200/11	200	0,15	0,11	13,88	58,40	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:				36,25	114,95	978,91	
Полдник	Пита с сыром	75	10,31	9,15	24,19	221,96	
	Чай с шиповником, 200/11	200	0,30	0,06	12,50	53,93	376/м/ССЖ
	Груша	100	0,40	0,30	10,30	47,00	338/м

Итого за полдник:			11,01	9,51	46,99	322,89	
Итого за день:			30,91	65,99	277,87	2048,30	
Среднее значение за период:			70,24	74,15	277,26	2117,92	