



Утверждаю:

Директор МБОУ "Средняя школа № 41"

\_\_\_\_\_ Адволодкина И.М.

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

## Меню приготовляемых блюд "04-07 Марта 2024г."

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	19.02.2024						
<b>Завтрак</b>	Котлета Морячок (из филе лосося, минтая, птицы) с соусом сметанным, 100/30			130	14,49	9,43	14,56	201,50	234/М/ССЖ	
	Картофель отварной			180	3,77	7,26	30,24	201,79	125/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:				<b>22,28</b>	<b>24,88</b>	<b>88,51</b>	<b>673,72</b>		
<b>Обед</b>	Салат из овощей с кукурузой (капуста, томаты, огурцы, кукуруза)			100	1,37	8,65	4,53	101,72	43/М/ССЖ	
	Борщ с капустой и картофелем с курицей со сметаной, 225/15/10			250	3,96	11,31	11,44	164,20	82/М/ССЖ	
	Пельмени мясные отварные с маслом, 240/5			245	25,64	20,13	50,11	483,83	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:				<b>37,98</b>	<b>41,55</b>	<b>129,15</b>	<b>1048,14</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>60,26</b>	<b>66,43</b>	<b>217,66</b>	<b>1721,86</b>	

<b>Неделя</b>	<b>9</b>	<b>День</b>	<b>2</b>	<b>20.02.2024</b>				
<b>Завтрак</b>	Запеканка из творога с соусом ягодным, 180/30		210	27,79	16,24	36,07	408,72	219/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:			<b>38,09</b>	<b>27,38</b>	<b>90,06</b>	<b>769,27</b>		
<b>Обед</b>	Салат из цветной капусты, помидоров и зелени		100	1,67	8,48	3,67	99,42	32/М/ССЖ
	Рассольник ленинградский (крупа перловая) с говядиной отварной, 240/10		250	4,59	9,26	16,34	161,71	96/М/ССЖ
	Запеканка картофельная с субпродуктами (печенью) с соусом сметанно-томатным, 280/30		310	27,77	19,99	49,20	489,84	284/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:			<b>41,85</b>	<b>39,43</b>	<b>139,44</b>	<b>1088,67</b>		
<b>Полдник</b>								
Итого за полдник:			<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>79,93</b>	<b>66,81</b>	<b>229,50</b>	<b>1857,93</b>		

<b>Неделя</b>	<b>9</b>	<b>День</b>	<b>3</b>	<b>21.02.2024</b>
---------------	----------	-------------	----------	-------------------

<b>Завтрак</b>	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
	Яблоко	120	0,48	0,36	12,36	56,40	338/М
Итого за завтрак:			<b>21,17</b>	<b>25,76</b>	<b>67,18</b>	<b>591,70</b>	
<b>Обед</b>	Томат консервированный в собственном соку	100	1,34				
	Суп крестьянский с рисом с говядиной со сметаной, 200/10/10	250	4,45				
	Куриное филе в сырном соусе	100	17,92				
	Макароны отварные	180	7,00				
	Напиток из шиповника, 200/11	200	0,54				
	Хлеб пшеничный	30	2,37				
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96				
	Яблоко	120	0,48				
Итого за обед:			<b>38,04</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</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>59,21</b>	<b>25,76</b>	<b>67,18</b>	<b>591,70</b>	

<b>Неделя</b>	<b>9</b>	<b>День</b>	<b>4</b>	<b>22.02.2024</b>				
<b>Завтрак</b>	Биточки из курицы	100	15,87	7,61	10,63	171,74	394/М/ССЖ	
	Рагу овощное	180	3,68	10,10	21,53	193,14	142/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:			<b>27,15</b>	<b>28,95</b>	<b>79,56</b>	<b>690,83</b>		

<b>Обед</b>	Салат из морской капусты и моркови с яйцом	100	2,10	12,19	6,33	143,95	64/К/ССЖ
	Суп картофельный с мясными фрикадельками, 200/20	250	3,48	8,54	19,88	170,62	104/М/ССЖ
	Жаркое по-домашнему (с мясом говядины)	280	29,48	18,92	34,06	425,17	259/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>42,02</b>	<b>41,13</b>	<b>123,52</b>	<b>1038,53</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>69,16</b>	<b>70,08</b>	<b>203,09</b>	<b>1729,36</b>	
<b>Среднее значение за период:</b>			<b>67,14</b>	<b>57,27</b>	<b>179,36</b>	<b>1475,21</b>	