



Утверждаю:

Директор МБОУ "Средняя школа № 41"

\_\_\_\_\_ Адволодкина И.М.

<< \_\_\_\_\_ >> \_\_\_\_\_ 2024г.

## Меню приготовляемых блюд "05-09 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 5 День 1 05.02.2024

<b>Завтрак</b>	Котлета "Морячок" со сметанным соусом	100	14,43	9,66	14,96	207,09	234/м/ссж
	Картофель отварной со сливочным маслом	180	3,77	7,26	30,24	201,79	125/М/ССЖ
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14/м
	Чай с шиповником	200	0,30	0,06	12,50	53,93	376/м/ссж
	Апельсин	120	1,08	0,24	9,72	51,60	338/М
Итого за завтрак:			<b>22,78</b>	<b>21,24</b>	<b>86,81</b>	<b>641,46</b>	
<b>Обед</b>	Борщ с говядиной, со сметаной	250	4,46	12,74	12,89	184,91	82/м/ссж
	Пельмени мясные со сливочным маслом	185	3,57	10,19	10,31	147,93	392/м/ссж
	Салат из свежих овощей с консервир. кукурузой	100	1,37	8,65	4,53	101,72	43/М/ССЖ
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,72	23,78	118,80	
	Компот из ягод черной смородины	200	0,20	25,64	20,13	50,11	342/м/ссж
Итого за обед:			<b>15,93</b>	<b>58,24</b>	<b>86,13</b>	<b>673,97</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>38,71</b>	<b>79,48</b>	<b>172,94</b>	<b>1315,44</b>	

Неделя 5 День 2 06.02.2024

<b>Завтрак</b>	Омлет	75	7,26	8,70	1,35	112,79	210/м
	Хлопья кукурузные с молоком	200	6,45	4,59	22,76	160,02	172/м
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,03	11,26	47,79	377/м/ссж
	Батон	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0
	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43	0,00	54,60	15/м
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14/м
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>20,65</b>	<b>21,78</b>	<b>54,76</b>	<b>502,25</b>	
<b>Обед</b>	Суп крестьянский с говядиной, со сметаной	250	4,88	11,50	15,38	177,44	98/м/ссж
	Куриное филе в сырном соусе	100	17,92	14,91	0,80	207,25	322/к/ссж
	Макароньы отварные со сливочным маслом	180	7,00	0,83	44,84	214,97	202/м/ссж
	Салат из свежих томатов и огурцов	100	1,27	5,18	4,56	71,31	24/м/ссж
	Напиток из ягод шиповника	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	
	Мармелад	50	0,05	0,00	39,70	160,50	
<b>Итого за обед:</b>			<b>37,98</b>	<b>33,65</b>	<b>162,26</b>	<b>1110,09</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>58,63</b>	<b>55,43</b>	<b>217,02</b>	<b>1612,34</b>	

Неделя 5 День 3 07.02.2024

<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
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,10	14/м
	Какао на молоке	200	3,87	3,10	16,19	109,45	382/м/ссж
	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>	Суп с фрикадельками из говядины	250	3,81	9,36	21,80	187,09	104/м/ссж
	Жаркое по-домашнему из говядины	280	29,48	18,95	34,06	425,17	259/м/ссж
	Салат из морской капусты с морковью и яйцом	100	2,10	12,19	6,33	143,95	64/к/ссж
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,72	23,78	118,80	
	Морс из ягод брусники	200	0,14	0,10	12,62	53,09	342/м/ссж
	Пряники	40	2,12	2,16	27,80	137,60	
Итого за обед:			<b>43,99</b>	<b>43,79</b>	<b>140,88</b>	<b>1136,20</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>71,14</b>	<b>72,74</b>	<b>220,44</b>	<b>1827,03</b>	

**Неделя 5 День 4 08.02.2024**

<b>Завтрак</b>	Суп молочный с макаронами	200	5,60	5,40	15,40	129,20	
	Чай ягодный (вишня)	200	0,25	0,06	11,62	48,63	377/м/ссж
	Масло сливочное	5	0,08	7,25	0,13	66,10	14/м
	Сыр	15	3,48	4,43	0,00	54,60	15/м
	Груша	120	0,48	0,36	12,36	56,40	338/М
	Батон	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	209/М
Итого за завтрак:			<b>18,13</b>	<b>22,50</b>	<b>59,11</b>	<b>511,73</b>	
<b>Обед</b>	Суп гороховый с говядиной	250	8,25	9,98	19,28	575,11	102/м/ссж
	Котлета домашняя со сметанно-томатным соусом	100	17,65	16,55	15,53	282,40	268/м/ссж
	Каша гречневая, рассыпчатая, со сливочным маслом	180	8,35	5,66	37,75	235,01	171/м/ссж
	Салат картофельный с кальмаром	100	6,18	5,79	9,80	116,58	89/м/ссж
	Компот из кураги	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	
	Виноград	60	0,72	0,72	18,48	86,40	338/М
Итого за обед:			<b>48,26</b>	<b>39,77</b>	<b>157,74</b>	<b>1563,49</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>66,39</b>	<b>62,27</b>	<b>216,85</b>	<b>2075,22</b>	

Неделя 5 День 5 09.02.2024

<b>Завтрак</b>	Сырники с молоком сгущеным	150/30	26,80	14,48	28,16	355,27	219/м/ссж
	Булочка сдобная	80	6,88	3,52	52,00	267,20	
	Чай с молоком	200	1,82	1,42	13,74	75,65	378/м/ссж
Итого за завтрак:			<b>35,50</b>	<b>19,42</b>	<b>93,90</b>	<b>698,12</b>	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	7,68	8,45	18,43	180,86	106/м/ссж
	Салат из свежих томатов и перца	100	1,17	6,83	3,81	82,90	37/м/ссж
	Плов с отварной птицей (курица)	280	28,06	19,14	47,61	470,41	291/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	
	Напиток витаминный	200	0,49	0,16	21,67	93,99	388/м/ссж
	Банан	120	1,80	0,60	25,20	115,20	338/м
Итого за обед:			<b>45,52</b>	<b>36,20</b>	<b>154,98</b>	<b>1132,66</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>81,02</b>	<b>55,62</b>	<b>248,88</b>	<b>1830,78</b>	

<b>Среднее значение за период:</b>			<b>63,18</b>	<b>65,11</b>	<b>215,23</b>	<b>1732,16</b>	
--	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------	--