



Утверждаю:

Директор МБОУ "Средняя школа № 41"

_____ Адволодкина И.М.

<< _____ >> _____ 2024г.

Меню приготовляемых блюд "06-08.04 2024г."

Возрастная категория: 12 лет и старше.

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

Неделя	18	День	1	06.05.2024					
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	18	День	4	07.05.2024				
Завтрак	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:				38,64	25,80	91,79	753,91	
Обед	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:				32,14	38,87	135,54	1033,69	
Полдник	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		100	1,35	0,30	12,15	64,50	338/М
Итого за полдник:				12,13	8,13	57,53	364,84	
Итого за день:				82,91	72,79	284,86	2152,44	

Неделя	18	День	5	08.05.2024				
Завтрак	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:			21,15	24,80	84,29	651,23	
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, 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
	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:			40,69	40,76	131,94	1056,20	
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:			81,33	80,39	244,83	2048,70	
Среднее значение за период:			85,02	76,99	276,07	2158,14	