



Утверждаю:

Директор МБОУ "Средняя школа № 41"

_____ Адволодкина И.М.

<< _____ >> _____ 2024г.

Меню приготовляемых блюд "08-12.04 2024г."

Возрастная категория: 12 лет и старше.

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

Неделя 14 День 1 08.04.2024

Завтрак	Биточки из курицы	100	15,87	7,61	10,63	171,74	294/М/ССЖ
	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	
	Апельсин	120	1,08	0,24	9,72	51,60	338/М
Итого за завтрак:			27,37	9,11	95,78	580,10	
Обед	Салат витаминный	100	2,64	8,33	12,79	138,94	49/М/ССЖ
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками (из лосося), 250/20	270	7,55	8,31	18,13	177,97	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	0,14	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:			46,10	36,73	115,61	986,63	
Полдник	Бутерброд с маслом сливочным и красной икрой	55	8,77	10,53	11,52	175,93	3/М
	Чай с шиповником, 200/11	200	0,30	0,06	12,50	53,93	376/М/ССЖ
Итого за полдник:			9,07	10,59	24,02	229,86	

Итого за завтрак:			33,57	0,00	0,00	0,00	
Обед	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	
	Груша	120	0,48	0,36	12,36	56,40	338/М
Итого за обед:			41,85	39,31	140,04	1088,67	
Полдник	Пирожок с мясом и рисом	75	9,78	7,63	25,18	208,34	406/М/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:			11,00	8,14	46,16	312,53	
Итого за день:			86,42	47,45	186,20	1401,20	

Неделя	14	День	4	11.04.2024				
Завтрак	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	
	Апельсин	120	1,08	0,24	9,72	51,60	338/М	
Итого за завтрак:			22,88	24,64	86,47	668,92		
Обед	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, 245/15/10	270	4,28	12,23	12,37	177,52	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	
Итого за обед:			37,82	42,11	117,72	1005,06	
Полдник	Булочка с творогом	75	12,89	9,43	12,30	188,27	222/М/ССЖ
	Йогурт питьевой	200	8,20	3,00	11,80	114,00	
Итого за полдник:			21,09	12,43	24,10	302,27	
Итого за день:			81,80	79,18	228,29	1976,24	

Неделя	14	День	5	12.04.2024				
Завтрак	Хлопья кукурузные с молоком	200	6,45	4,59	22,76	160,02	172/М	
	Омлет натуральный	50	4,84	5,80	0,90	75,19	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	
Итого за завтрак:			18,27	22,50	54,37	497,70		
Обед	Салат из свежих томатов и огурцов	100	1,34	8,68	4,51	101,70	24/М/ССЖ	
	Суп крестьянский с рисом с говядиной со сметаной, 230/10/10	250	4,45	10,49	13,71	161,82	98/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	
	Напиток из шиповника, 200/11	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		
	Яблоко	100	0,48	0,48	11,76	56,40	338/М	
Итого за обед:				36,63	132,61	1020,77		

Полдник	Круассан с джемом	60	4,08	12,72	43,20	221,00	592/к/ССЖ
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	
	Банан	120	1,80	0,60	25,20	115,20	338/М
Итого за полдник:			6,88	13,52	88,60	428,20	
Итого за день:			25,15	72,65	275,58	1946,67	
Среднее значение за период:			70,56	68,02	238,72	1856,21	