

Утве	рждаю:		
Дир	ектор МБОУ "(Средняя школа № 4	1"
		Адволодкина	и.М.
<<	>>	20	г.

Меню приготовляемых блюд "09-12 Января 2024г."

Возрастная категория: 12 лет и старше.

Прием	I Наименование блюда I			Вес блюда	Пищ	евые вец	цества	Энергетиче ская	Номер	
пищи				(гр.)	Белки	Жиры	Углевод ы		рецептуры	
Неделя	2	День	ень 1 09.01]				
Завтрак	Вареники с творогом отварные с соусом сметанным сладким			230	24,44	11,27	53,06	415,01	394/М/ССЖ	
	Чай с сахаром				200	1,82	1,42	13,74	75,65	378/М/ССЖ
	Кру	ассан с мак	ом		50	4,17	4,90	27,72	171,50	428/М/ССЖ
	Яблоко				120	0,48	0,48	11,76	56,40	338/M
	Мармелад				50	0,05	0,00	39,70	160,50	
Итого за завтрак:						30,96	18,07	145,98	879,06	
Обед	Вин	егрет с каль	маром		100	7,72	5,96	7,52	115,28	69/М/ССЖ
	l '	картофельн солью) с гов		ОВЫМИ	250	5,51	9,96	21,75	194,34	102/М/ССЖ
	Рагу	Рагу из овощей с говядиной			280	25,95	22,70	24,02	406,72	459/М/ССЖ
	Напиток витаминный			180	0,49	0,16	21,67	93,99	388/М/ССЖ	
	Хле	Хлеб пшеничный				2,37	0,30	14,49	70,50	
	Хлеб ржано-пшеничный				60	3,96	0,72	23,78	118,80	
Итого за обед:						46,00	39,80	113,23	999,62	
Полдник										
Итого за полдник:						0,00	0,00	0,00	0,00	

Итого за						76,96	57,87	259,21	1878,68	
день:										
						<u> </u>				
Неделя	2	День	2	10.01	.2024					
Завтрак Каша вязкая молочная из пшенной крупы			200	5,90	4,53	46,59	251,44	173/М/ССЖ		
	Яйцо вареное			40	5,08	4,60	0,28	62,80	209/M	
	Бато	ОН			40	3,20	1,16	20,80	98,40	
	Сыр полутвердый				15	3,48	4,43	0,00	54,60	15/M
	Масло сливочное			5	0,08	7,25	0,13	66,10	14/M	
	Чай с лимоном и сахаром				200	0,26	0,03	11,26	47,79	377/М/ССЖ
	Яблоко			120	1,08	0,24	9,72	51,60		
Итого за завтрак:						19,08	22,24	88,78	632,73	
Обед	Борщ с капустой и картофелем с говядиной со сметаной			250	4,46	12,74	12,89	184,91	82/М/ССЖ	
	Гуляш из говядины			100	14,86	12,57	3,79	187,86	260/М/ССЖ	
	Каша гречневая рассыпчатая				180	8,35	5,66	37,75	235,01	171/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		
		ьдь с картос			100	1,30	7,16	8,18	102,99	69/m
	Ваф	оли			60	7,64	27,49	22,19	314,40	0
Итого за обед:						43,32	66,66	144,08	1301,37	
Полдник										
147070 57										
Итого за полдник:						0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за					62.40	00.00	222.00	1024.10		
день:						62,40	88,90	232,86	1934,10	
Неделя	2	День	3	11.01	.2024					
Завтрак	Пуд	инг из твор	ога со см	етаной	200	31,92	17,94	38,68	450,75	222/м/ссж
	Чай	с молоком			200	1,82	1,42	13,74	75,65	378/м/ссж
	Бул	очка ваниль	ная		80	8,00	8,80	37,60	264,00	
Итого за завтрак:						41,74	28,16	90,02	790,40	

Обед	Суп крестьянский с рисом, с говядиной, со сметаной			250	4,88	11,50	15,04	177,44	96/м/ссж
	Бедро куриное	100	20,12	17,39	0,08	232,25	293/м/ссж		
	Пюре картофел сливочным мас	180	3,92	5,65	26,44	172,84	128/м/ссж		
	Винегрет с мор	100	5,54	11,11	6,35	148,06	69/М/ССЖ		
	Сок фруктовый			200	1,00	0,20	20,20	92,00	
	Хлеб пшеничнь	30	2,37	0,30	14,49	70,50			
	Хлеб ржано-пц	60	3,96	0,72	23,78	118,80			
	Груша	120	0,48	0,36	12,36	56,40	338/M		
Итого за обед:			42,28	47,23	118,73	1068,28			
Полдник	<u> </u>								
71071011411									
Итого за					0.00	0.00	0.00	0.00	
полдник:					0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за					84,02	75,39	208,75	1858,68	
день:									
Неделя	2 День	4	12.01	.2024					
Завтрак	Биточки из кур	ишы ишы		100	15,87	7,61	10,63	171,74	294/М/ССЖ
•	Рагу овощное			180	3,68	10,10	21,53	193,14	142/M/CCH
	Чай с шиповни	ком		200	. ,	,			172/101/00/1
	Хлеб пшеничный			200	0,30	0,06	12,50	53,93	
					0,30 3,16	0,06	12,50 19,32	53,93 94,00	
				40	3,16	0,40	19,32	94,00	
	Масло сливочн						19,32 0,13	94,00 66,10	376/М/ССЖ
				40 10	3,16 0,08	0,40 7,25	19,32	94,00	376/M/ССЖ 14/М
Итого за завтрак:	Масло сливочн			40 10	3,16 0,08	0,40 7,25	19,32 0,13	94,00 66,10	376/M/ССЖ 14/М
	Масло сливочн Киви Суп картофелы	oe	аронами	40 10	3,16 0,08 0,96	0,40 7,25 0,48	19,32 0,13 9,72	94,00 66,10 56,40	376/M/ССЖ 14/М
завтрак:	Масло сливочн Киви	ое		40 10 120	3,16 0,08 0,96 24,06	0,40 7,25 0,48 25,91	19,32 0,13 9,72 73,83	94,00 66,10 56,40 635,31	376/M/CCЖ 14/M 338/M
завтрак:	Масло сливочн Киви Суп картофелы с говядиной Пельмени рыб	ое ный с мака	евые с	40 10 120	3,16 0,08 0,96 24,06	0,40 7,25 0,48 25,91	19,32 0,13 9,72 73,83	94,00 66,10 56,40 635,31 199,03	376/M/ССЖ 14/М 338/М
завтрак:	Масло сливочн Киви Суп картофелы с говядиной Пельмени рыб маслом Салат из свежи	ое ный с мака ные лосос х томатов	евые с	40 10 120 250 185	3,16 0,08 0,96 24,06 5,41 19,19	0,40 7,25 0,48 25,91 11,04 22,45	19,32 0,13 9,72 73,83 20,98 59,52	94,00 66,10 56,40 635,31 199,03 516,19	376/M/CCЖ 14/M 338/M 102/M/CCЖ 392/M/CCЖ
завтрак:	Масло сливочн Киви Суп картофелы с говядиной Пельмени рыб маслом Салат из свежи огурцов	ое ный с мака ные лосос х томатов , ассорти	евые с	40 10 120 250 185 100	3,16 0,08 0,96 24,06 5,41 19,19 1,27	0,40 7,25 0,48 25,91 11,04 22,45 5,21	19,32 0,13 9,72 73,83 20,98 59,52 4,56	94,00 66,10 56,40 635,31 199,03 516,19 71,33	376/M/CCЖ 14/M 338/M 102/M/CCЖ 392/M/CCЖ
завтрак:	Масло сливочн Киви Суп картофелы с говядиной Пельмени рыб маслом Салат из свежи огурцов Компот из ягод	ое ный с мака ные лосос х томатов , ассорти	евые с	40 10 120 250 185 100 200	3,16 0,08 0,96 24,06 5,41 19,19 1,27 0,20	0,40 7,25 0,48 25,91 11,04 22,45 5,21 0,08	19,32 0,13 9,72 73,83 20,98 59,52 4,56 12,44	94,00 66,10 56,40 635,31 199,03 516,19 71,33 52,69	376/M/CCЖ 14/M 338/M 102/M/CCЖ 392/M/CCЖ
завтрак:	Масло сливочн Киви Суп картофелы с говядиной Пельмени рыбо маслом Салат из свежи огурцов Компот из ягод Хлеб пшеничны	ое ный с мака ные лосос х томатов , ассорти	евые с	40 10 120 250 185 100 200 30	3,16 0,08 0,96 24,06 5,41 19,19 1,27 0,20 2,37	0,40 7,25 0,48 25,91 11,04 22,45 5,21 0,08 0,30	19,32 0,13 9,72 73,83 20,98 59,52 4,56 12,44 14,49	94,00 66,10 56,40 635,31 199,03 516,19 71,33 52,69 70,50	376/M/CCЖ 14/M 338/M 102/M/CCЖ 392/M/CCЖ

Итого за обед:		33,48	40,04	145,49	1080,13	
Полдник						
Итого за полдник:		0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за день:		57,54	65,95	219,32	1715,44	
Среднее значение за период:		70,23	72,03	230,03	1846,73	