



Утверждаю:

Директор МБОУ "Средняя школа № 41"

\_\_\_\_\_ Адволодкина И.М.

<< \_\_\_\_\_ >> \_\_\_\_\_ 2024г.

## Меню приготовляемых блюд "09-13.12 2024г."

Возрастная категория: 12 лет и старше.

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

Неделя 49 День 1 09.12.2024

<b>Завтрак</b>	Котлета Морячок (из филе лосося, минтая, птицы) с соусом сметанным, 100/30	130	14,494	9,4284	14,5584	201,4956	234/М/ССЖ
	Картофель отварной	180	3,768	7,26	30,24	201,792	125/М/ССЖ
	Чай с шиповником, 200/11	200	0,3	0,06	12,5	53,93	376/М/ССЖ
	Хлеб пшеничный, масло сливочное 40/10	50	3,24	7,65	19,45	160,1	14/М
	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	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, 200/15/10	250	3,96	11,31	11,44	164,20	82/М/ССЖ
	Пельмени мясные отварные с маслом сливочным, 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	0,48	0,36	12,36	56,40	
	Груша	120	0,00	0,00	0,00	0,00	338/М
Итого за обед:			<b>34,02</b>	<b>40,83</b>	<b>105,37</b>	<b>929,34</b>	
<b>Полдник</b>	Пудинг творожный	55	12,89	9,43	12,30	188,27	222/М/ССЖ

	Йогурт питьевой	200	8,20	3,00	11,80	114,00	
	Виноград	100	0,60	0,60	15,40	72,00	338/М
Итого за полдник:			<b>21,69</b>	<b>13,03</b>	<b>39,50</b>	<b>374,27</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>77,99</b>	<b>78,74</b>	<b>233,38</b>	<b>1977,33</b>	

<b>Неделя</b>	<b>49</b>	<b>День</b>	<b>2</b>	<b>10.12.2024</b>				
<b>Завтрак</b>	Биточки из курицы		100	15,87	7,61	10,63	171,74	394/м/ссж
	Рагу овощное		40	3,07	8,42	17,94	160,95	142/м/ссж
	Хлеб пшеничный		200	3,16	0,40	19,32	94,00	
	Масло сливочное		65	0,08	7,25	0,13	66,10	14/м
	Какао на молоке		120	4,64	3,72	19,43	131,34	382/м/ссж
Итого за завтрак:				<b>26,83</b>	<b>27,40</b>	<b>67,45</b>	<b>624,13</b>	
<b>Обед</b>	Суп с фрикадельками из говядины		100	5,09	12,51	29,12	249,95	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	1,47	8,54	4,43	100,85	64/к/ссж
	Хлеб пшеничный		180	1,90	0,24	11,59	56,40	
	Хлеб ржано-пшеничный		200	3,30	0,60	19,82	99,00	
	Морс из ягод брусники		30	0,21	0,15	18,93	79,64	
	Пряники		60	2,54	2,59	33,36	165,12	
Итого за обед:				<b>44,00</b>	<b>43,59</b>	<b>151,32</b>	<b>1176,12</b>	
<b>Полдник</b>	Булочка сдобная с творогом		100	7,66	11,22	32,29	261,29	421/М/ССЖ
	Снежок		200	5,40	5,00	21,60	158,00	
	Апельсин		100	0,90	0,20	8,10	43,00	338/М
Итого за полдник:				<b>13,96</b>	<b>16,42</b>	<b>61,99</b>	<b>462,29</b>	
<b>Итого за день:</b>				<b>84,79</b>	<b>87,41</b>	<b>280,76</b>	<b>2262,54</b>	

<b>Неделя</b>	<b>49</b>	<b>День</b>	<b>3</b>	<b>11.12.2024</b>				
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с макаронами		220	6,16	5,94	16,94	142,12	
	Чай ягодный (вишня)		200	3,16	0,40	19,32	94,00	377/м/ссж

	Яйцо варёное	40	0,40	0,30	10,30	47,00	209/М
	Масло сливочное	5	0,40	0,30	10,30	47,00	14/м
	Сыр полутвердый	15	0,00	0,00	0,00	0,00	15/м
	Батон	40	18,05	22,44	57,05	502,33	
	Груша	120	0,00	0,00	0,00	0,00	338/М
Итого за завтрак:			<b>28,17</b>	<b>29,38</b>	<b>113,91</b>	<b>832,45</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	130	17,17	16,10	15,11	274,76	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	120	0,72	0,72	18,48	86,40	338/М
Итого за обед:			<b>47,78</b>	<b>39,33</b>	<b>157,32</b>	<b>1555,86</b>	
<b>Полдник</b>	Пицца	100	9,49	12,99	22,26	237,90	412/м/ссж
	Чай с сахаром	200	0,26	0,03	11,26	47,79	377/м/ссж
	Яблоко	100	0,40	0,30	10,30	47,00	338/м
Итого за полдник:			<b>10,15</b>	<b>13,32</b>	<b>43,82</b>	<b>332,69</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>86,10</b>	<b>82,03</b>	<b>315,05</b>	<b>2721,00</b>	

<b>Неделя</b>	<b>49</b>	<b>День</b>	<b>4</b>	<b>12.12.2024</b>				
<b>Завтрак</b>	Сырники с молоком сгущенным	180/30	31,36	16,94	32,95	415,67	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	
	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,40	338/М	
Итого за завтрак:			<b>40,54</b>	<b>22,36</b>	<b>110,45</b>	<b>814,92</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	



Итого за обед:			<b>38,91</b>	<b>40,61</b>	<b>131,72</b>	<b>1053,95</b>	
<b>Полдник</b>	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	
	Виноград	100	0,60	0,60	15,40	72,00	338/М
Итого за полдник:			<b>19,29</b>	<b>15,03</b>	<b>35,90</b>	<b>366,27</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>77,05</b>	<b>80,02</b>	<b>260,35</b>	<b>2092,46</b>	
<b>Среднее значение за период:</b>			<b>85,16</b>	<b>79,87</b>	<b>283,05</b>	<b>2283,57</b>	