



Утверждаю:

Директор МБОУ "Средняя школа № 41"

_____ Адволодкина И.М.

<< _____ >> _____ 20 ____ г.

Меню приготовляемых блюд "12-16 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	6	День	1	12.02.2024					
Завтрак		Котлета из мяса говядины и печени с соусом сметанно-томатным, 100/30	130	15,53	12,60	16,02	240,83	268/М/ССЖ	
		Каша гречневая рассыпчатая	180	8,35	5,66	37,75	235,01	171/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	200	3,24	7,65	19,45	160,10	14/М	
		Груша	120	0,48	0,36	12,36	56,40	338/М	
Итого за завтрак:				27,90	26,33	98,08	746,27		
Обед		Салат из морской капусты с яйцом	100	2,10	12,19	6,33	143,95	32/М/ССЖ	
		Суп картофельный с макаронами с говядиной, 250/10	260	5,37	10,95	20,81	197,43	102/М/ССЖ	
		Рыба, запеченная с овощами в томатном соусе	100	18,05	7,83	6,80	170,62	232/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:				36,29	38,81	124,65	1000,36		

<i>Полдник</i>							
Итого за полдник:			0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за день:			64,19	65,14	222,73	1746,63	

Неделя	6	День	2	13.02.2024				
Завтрак	Каша вязкая молочная из рисовой крупы, 250/5/5		260	7,12	8,10	56,35	327,53	174/М/ССЖ
	Яйцо вареное		40	5,08	4,60	0,28	62,80	209/М
	Чай с сахаром и лимоном, 200/11		40	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:			19,66	25,29	99,10	709,22		
Обед	Салат из свеклы с зеленым горошком		100	1,67	8,53	8,25	116,82	53/М/ССЖ
	Борщ с капустой и картофелем с курицей со сметаной, 250/15/10		275	4,36	12,43	12,58	180,47	82/М/ССЖ
	Бифштекс рубленый с соусом сметанно-томатным, 90/30		130	19,31	18,52	3,45	257,97	266/М/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:			39,30	41,74	132,85	1070,22		
Полдник								
Итого за полдник:			0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	

Итого за день:			58,96	67,02	231,95	1779,44	
-----------------------	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------	--

Неделя	6	День	3	14.02.2024				
Завтрак	Сосиски отварные с маслом сливочным, 100/5		105	9,44	18,97	0,81	229,24	243/М
	Картофель запеченный по-деревенски		180	5,40	4,68	44,02	240,26	147/М/ССЖ
	Какао на молоке, 200/11		200	3,87	3,10	16,19	109,45	382/М/ССЖ
	Хлеб пшеничный		40	3,16	0,40	19,32	94,00	
	Груша		120	0,48	0,36	12,36	56,40	338/М
Итого за завтрак:				22,35	27,51	92,70	729,35	
Обед	Салат из квашенной капусты		100	2,64	8,33	6,28	138,94	49/М/ССЖ
	Суп картофельный с бобовыми (фасолью) с говядиной, 250/10		260	5,47	9,88	21,58	192,78	102/М/ССЖ
	Рагу из овощей с курицей, 240		280	25,95	22,70	24,02	406,72	289/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	
	Яблоко		120	0,48	0,48	11,76	56,40	338/М
Итого за обед:				41,01	42,51	114,53	1037,23	
Полдник								
Итого за полдник:				0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за день:				63,35	70,02	207,23	1766,58	

Неделя	6	День	4	15.02.2024				
Завтрак	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с ягодами, 250/5/5/10		260	6,96	5,35	54,98	296,70	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:			19,50	22,54	97,73	678,39	
Обед	Сельдь с картофелем	100	5,76	11,24	11,44	170,17	77/М
	Борщ с капустой и картофелем с курицей со сметаной, 200/15/10	275	4,36	12,43	12,58	180,47	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, 200/11	200	0,56	0,03	31,52	130,35	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	
	Груша	120	0,48	0,36	12,36	56,40	338/М
Итого за обед:			40,70	43,31	147,70	1149,56	
Полдник							
Итого за полдник:			0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за день:			60,20	65,85	245,43	1827,95	

Неделя	6	День	5	16.02.2024				
Завтрак		Пудинг из творога (запеченный) с соусом ягодным, 180/30	210	28,08	15,78	34,02	396,52	222/М/ССЖ
		Чай с молоком, 200/11	200	1,82	1,42	13,74	75,65	378/М/ССЖ
		Булочка с маком, сыр полутвердый 50/15	40	8,00	9,36	27,89	228,50	428/М/ССЖ, 15/М
		Груша	10	0,48	0,36	12,36	56,40	338/М
Итого за завтрак:				38,38	26,92	88,01	757,07	
Обед		Винегрет с морской капустой	100	0,98	5,36	6,13	77,09	69/М
		Суп крестьянский с рисом с говядиной со сметаной, 200/10/10	270	4,56	10,76	14,08	166,08	96/М/ССЖ

	Крыло куриное запеченное с маслом сливочным, 100/5	105	30,28	26,17	0,12	349,41	293/М/ССЖ
	Картофельное пюре	180	3,27	4,71	22,03	144,03	128/М/ССЖ
	Сок фруктовый	200	1,50	0,30	30,30	138,00	
	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:			47,40	48,81	122,68	1120,31	
Полдник							
Итого за полдник:			0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за день:			85,78	75,73	210,69	1877,39	
Среднее значение за период:			66,50	68,75	223,61	1799,60	