



Утверждаю:

Директор МБОУ "Средняя школа № 41"

_____ Адволодкина И.М.

<< _____ >> _____ 2025г.

Меню приготовляемых блюд "13-17 Января 2025г."

Возрастная категория: 12 лет и старше.

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

Неделя	2	День	1	13.01.2025				
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
	Яблоко		120	0,48	0,48	11,76	56,40	338/М
	Итого за завтрак:			22,28	24,88	88,51	673,72	
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, 225/15/10		250	3,96	11,31	11,44	164,20	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	
	Груша		120	0,48	0,36	12,36	56,40	338/М
	Итого за обед:			37,98	41,55	129,15	1048,14	

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	
	Виноград	100	0,60	0,60	15,40	72,00	338/М
Итого за полдник:			21,69	13,03	39,50	374,27	
Итого за день:			81,95	79,46	257,16	2096,13	

Неделя	2	День	2	14.01.2025					
Завтрак	Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев Геркулес" с ягодами, 200/5/5/10			220	7,93	8,66	41,38	276,34	182/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:					20,47	25,85	84,13	658,03	
Обед	Винегрет с сельдью			100	5,54	11,11	6,35	148,06	32/М/ССЖ
	Суп из овощей с курицей со сметаной			250	3,80	9,16	9,81	137,57	96/М/ССЖ
	Бефстроганов из говядины			100	15,55	15,61	5,83	226,45	284/М/ССЖ
	Каша гречневая рассыпчатая			180	8,35	5,66	37,75	235,01	
	Компот из сухофруктов, 200/11			200	0,37	0,02	21,01	86,90	
	Хлеб пшеничный			30	2,37	0,30	14,49	70,50	
	Хлеб ржано-пшеничный			60	3,96	0,72	23,78	118,80	338/М
Итого за обед:					39,94	42,57	119,02	1023,29	
Полдник	Блинчики с молоком сгущенным			100	8,41	9,29	41,03	281,94	398/М
	Ряженка 2,5%			200	6,00	5,00	8,40	102,00	
	Груша			100	0,40	0,30	10,30	47,00	338/М
Итого за полдник:					14,81	14,59	59,73	430,94	
Итого за день:					75,22	83,01	262,88	2112,26	

Неделя	2	День	3	15.01.2025					
Завтрак	Запеканка из творога с соусом ягодным, 170/30			200	7,16	5,09	25,26	177,62	219/М/ССЖ
	Чай с молоком, 200/11			200	4,84	5,80	0,90	75,19	378/М/ССЖ
	Булочка с маком, сыр полутвердый 50/15			65	0,26	0,03	11,26	47,79	428/М/ССЖ, 15/М
	Груша			120	8,06	14,50	23,34	257,64	338/М
Итого за завтрак:					20,32	25,42	60,76	558,24	
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	
	Яблоко			120	0,48	0,48	11,76	56,40	338/М
Итого за обед:					41,85	39,43	139,44	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			100	0,80	0,40	8,10	47,00	338/М
Итого за полдник:					10,84	8,06	44,54	303,13	
Итого за день:					73,01	72,91	244,75	1950,04	

Неделя	2	День	4	16.01.2025				
Завтрак	Хлопья кукурузные с молоком		200	14,30	6,86	9,58	154,72	172/М
	Омлет натуральный		50	3,07	8,42	17,94	160,95	210/М
	Чай с сахаром и лимоном, 200/11		200	3,87	3,10	16,19	109,45	377/М/ССЖ

	Хлеб пшеничный, масло сливочное, сыр полутвердый 40/10/15	65	3,24	7,65	19,45	160,10	14/М, 15/М
	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,40	338/М
Итого за завтрак:			24,96	26,51	74,92	641,62	
Обед	Томат консервированный в собственном соку	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	120	0,48	0,48	11,76	56,40	338/М
Итого за обед:			38,04	36,63	132,61	1020,77	
Полдник	Пита с сыром	75	10,31	9,15	24,19	221,96	592/К/ССЖ
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	
	Банан	100	1,50	0,50	21,00	96,00	338/М
Итого за полдник:			12,81	9,85	65,39	409,96	
Итого за день:			75,81	72,99	272,92	2072,35	

Неделя	2	День	5	17.01.2025					
Завтрак	Биточки из курицы			100	15,87	7,61	10,63	171,74	394/М/ССЖ
	Рагу овощное			180	3,68	10,10	21,53	193,14	142/М/ССЖ
	Какао на молоке, 200/11			200	3,87	3,10	16,19	109,45	382/М/ССЖ
	Хлеб пшеничный, масло сливочное 40/10			50	3,24	7,65	19,45	160,10	14/М
	Яблоко			120	0,48	0,48	11,76	56,40	338/М
Итого за завтрак:					27,15	28,95	79,56	690,83	
Обед	Салат из морской капусты и моркови с яйцом			100	2,10	12,19	6,33	143,95	64/К/ССЖ
	Суп картофельный с мясными фрикадельками, 200/20			250	3,48	8,54	19,88	170,62	104/М/ССЖ

	Жаркое по-домашнему (с говядиной)	280	29,48	17,95	32,31	403,36	259/М/ССЖ
	Морс из брусники, 200/11	200	0,14	0,12	15,14	63,71	342/М/ССЖ
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,20	9,66	47,00	
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,90	29,73	148,50	
	Груша	120	0,48	0,36	12,36	56,40	338/М
Итого за обед:			42,02	40,26	125,42	1033,55	
Полдник	Булочка сдобная с творогом	75	7,66	5,00	21,60	158,00	421/М/ССЖ
	Снежок	200	5,40	0,30	12,15	64,50	
	Апельсин	150	1,35	0,00	0,00	0,00	338/М
Итого за полдник:			14,41	5,30	33,75	222,50	
Итого за день:			83,57	74,51	238,73	1946,88	
Среднее значение за период:			77,91	76,58	255,29	2035,53	