



Утверждаю:

Директор МБОУ "Средняя школа № 41"

\_\_\_\_\_ Адволодкина И.М.

<< \_\_\_\_\_ >> \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

## Меню приготовляемых блюд "15-19 Января 2024г."

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	15.01.2024				
<b>Завтрак</b>	Макароны отварные		180	7,00	0,83	44,84	214,97	202/М/ССЖ
	Соус "Болоньезе"		100	14,51	11,31	2,72	171,11	256/М/ССЖ
	Масло сливочное		5	0,04	3,63	0,07	33,05	14/М
	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	
	Банан		120	1,80	0,60	25,20	115,20	338/М
	Итого за завтрак:			<b>26,76</b>	<b>16,79</b>	<b>103,41</b>	<b>676,11</b>	
<b>Обед</b>	Салат из свежих огурцов		100	0,85	8,45	3,24	92,45	20/М/ССЖ
	Рассольник ленинградский (крупа перловая) с говядиной		250	4,83	9,73	17,16	169,86	96/М/ССЖ
	Бефстроганов из говядины		100	15,67	15,78	6,03	226,43	245/М/ССЖ
	Каша гречневая рассыпчатая		180	8,35	5,66	37,75	235,01	171/М/ССЖ
	Морс из ягод брусники		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	
	Итого за обед:			<b>36,17</b>	<b>40,74</b>	<b>115,08</b>	<b>966,14</b>	
<b>Полдник</b>								
	Итого за полдник:			<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	

<b>Итого за день:</b>			<b>62,94</b>	<b>57,54</b>	<b>218,48</b>	<b>1642,26</b>	

Неделя	2	День	2	16.01.2024				
<b>Завтрак</b>	Омлет натуральный		75	7,26	8,70	1,35	112,79	210/М
	Хлопья кукурузные с молоком		200	5,98	5,60	34,33	188,82	172/М
	Батон		40	3,20	1,16	20,80	98,40	
	Масло сливочное		10	0,08	7,25	0,13	66,10	14/М
	Сыр полутвердый		15	3,48	4,43	0,00	54,60	15/М
	Чай с сахаром и лимоном		200	0,26	0,03	11,26	47,79	377/М/ССЖ
<b>Итого за завтрак:</b>				<b>20,26</b>	<b>27,17</b>	<b>67,87</b>	<b>568,50</b>	
<b>Обед</b>	Щи зеленые с говядиной, со сметаной		250	5,59	14,78	11,05	201,34	89/М/ССЖ
	Плов с говядиной		280	27,66	16,47	48,04	451,47	265/М/ССЖ
	Салат из картофеля, кукурузы консервир., соленых огурцов и моркови		100	1,50	10,47	8,83	135,72	39/М/ССЖ
	Напиток из ягод шиповника		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	
	Яблоко		120	0,48	0,48	11,76	56,40	338/м
<b>Итого за обед:</b>				<b>41,76</b>	<b>43,30</b>	<b>130,40</b>	<b>1086,92</b>	
<b>Полдник</b>								
<b>Итого за полдник:</b>				<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	
<b>Итого за день:</b>				<b>62,02</b>	<b>70,47</b>	<b>198,27</b>	<b>1655,41</b>	

Неделя	2	День	3	17.01.2024				
<b>Завтрак</b>	Сосиски отварные, со сливочным маслом		100	9,44	18,97	0,81	229,24	243/м
	Картофель запеченный по - деревенски		180	5,40	4,68	44,02	240,26	171/м/ссж
	Какао на молоке		200	3,87	3,10	16,19	109,45	
	Хлеб пшеничный		40	3,16	0,40	19,32	94,00	0
	Груша		120	0,48	0,36	12,36	56,40	338/м

Итого за завтрак:			<b>22,35</b>	<b>27,51</b>	<b>92,70</b>	<b>729,35</b>	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с фасолью (говядина)	250	5,51	9,96	21,75	194,34	102/м/ссж
	Салат витаминный	100	2,10	8,53	6,28	110,54	49/м/ссж
	Рагу из овощей с говядиной	280	25,95	22,70	24,02	406,72	289/м/ссж
	Морс из ягод брусники	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	
	Виноград	120	0,72	0,72	18,48	86,40	338/М
Итого за обед:			<b>40,76</b>	<b>43,03</b>	<b>121,42</b>	<b>1040,38</b>	
<b>Полдник</b>							
Итого за полдник:			<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>63,10</b>	<b>70,54</b>	<b>214,12</b>	<b>1769,73</b>	

<b>Неделя</b>	<b>2</b>	<b>День</b>	<b>4</b>	<b>18.01.2024</b>			
<b>Завтрак</b>	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,10	14/М
	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43	0,00	54,60	15/М
	Батон	40	8,22	1,02	44,24	210,00	
	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	250	7,18	8,16	56,80	330,18	174/М/ССЖ
	Чай ягодный (вишня)	200	0,25	0,06	11,62	48,63	377/М/ССЖ
	Яйцо варёное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	209/М
	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,40	338/М
Итого за завтрак:			<b>24,77</b>	<b>26,00</b>	<b>124,83</b>	<b>828,71</b>	
<b>Обед</b>	Салат из свежих помидоров и перца сладкого	100	1,12	6,83	3,81	82,90	37/М/ССЖ
	Суп из овощей с говядиной, со сметаной	250	4,28	10,31	11,05	154,93	99/М/ССЖ
	Поджарка из говядины	100	22,28	12,72	4,66	223,04	251/М/ССЖ
	Картофель запеченный по-деревенски	180	5,40	4,68	44,02	240,26	147/М/ССЖ
	Компот из кураги	200	0,78	0,05	18,63	78,69	348/М/ССЖ



<b>Среднее значение за период:</b>			<b>64,36</b>	<b>65,93</b>	<b>221,37</b>	<b>1739,67</b>	