



Утверждаю:
Директор МБОУ "Средняя школа № 41"
_____Адволодкина И.М.
<<____>>_____2024г.

Меню приготовляемых блюд
"16-20.12 2024г."

Возрастная категория: 12 лет и старше.

Неделя	50	День	1	16.12.2024					
Завтрак	Котлета из мяса говядины и печени с соусом сметанно-томатным, 100/30			130	13,98	11,34	14,42	216,75	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			50	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:					26,35	25,07	96,48	722,18	
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, 240/10			250	5,15	10,51	19,97	189,47	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	2,99	5,27	16,39	129,80	128/М/ССЖ
	Компот из сухофруктов, 200/11			200	0,37	0,02	21,01	86,90	349/М/ССЖ
	Хлеб пшеничный			30	1,90	0,24	11,59	56,40	
	Хлеб ржано-пшеничный			60	3,96	0,72	23,78	118,80	
Итого за обед:					34,52	36,77	105,88	895,94	
Полдник	Пирожок печеный с капустой			60	7,82	6,10	20,14	166,67	406/М/ССЖ
	Сок фруктовый			200	1,00	0,20	20,20	92,00	
	Яблоко			100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/М
Итого за полдник:					9,22	6,70	50,14	305,67	

Итого за день:			70,09	68,55	252,50	1923,80	
----------------	--	--	-------	-------	--------	---------	--

Неделя	50	День	2	17.12.2024					
Завтрак	Биточки из говядины			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
	Чай с сахаром			200	0,26	0,03	11,26	48,00	377/М/ССЖ
	Хлеб пшеничный			40	3,16	0,40	19,32	94,00	
	Апельсин			120	1,08	0,24	9,72	51,60	338/М
Итого за завтрак:					19,34	24,32	85,13	663,10	
Обед	Салат витаминный			100	2,64	8,33	6,28	138,94	49/М/ССЖ
	Суп картофельный с бобовыми (фасолью) с говядиной, 240/10			250	5,51	9,96	21,75	194,34	102/М/ССЖ
	Рагу из овощей с говядиной, 280			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	1,58	0,20	9,66	47,00	
	Хлеб ржано-пшеничный			60	3,30	0,60	19,82	99,00	
	Яблоко			120	0,48	0,48	11,76	56,40	338/М
Итого за обед:					39,60	42,37	105,91	995,49	
Полдник	Пирожок печеный с мясом			60	7,32	3,42	21,30	147,00	
	Чай с шиповником, 200/11			200	0,30	0,06	12,50	53,93	376/М/ССЖ
	Груша			100	0,40	0,30	10,30	47,00	338/М
Итого за полдник:					8,02	3,78	44,10	247,93	
Итого за день:					66,96	70,47	235,14	1906,52	

Неделя	50	День	3	18.12.2024					
Завтрак	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с ягодами, 230/5/5/10			250	6,73	5,16	53,11	286,64	173/М/ССЖ
	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:			14,19	17,75	95,58	605,53	
Обед	Сельдь с картофелем	100	5,76	11,24	11,44	170,17	77/М
	Борщ с капустой и картофелем с курицей со сметаной, 225/15/10	250	3,96	11,31	11,44	164,20	82/М/ССЖ
	Гуляш из говядины	100	15,67	13,24	3,99	198,01	260/М/ССЖ
	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,35	5,66	37,75	235,01	171/М/ССЖ
	Компот из сухофруктов, 200/11	200	0,37	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	
	Груша	120	0,48	0,36	12,36	56,40	338/М
Итого за обед:			40,92	42,86	136,27	1099,99	
Полдник	Блинчики с молоком сгущенным	100	8,41	9,29	41,03	281,94	398/М/ССЖ
	Ряженка 2,5%	200	6,00	5,00	8,40	102,00	
	Апельсин	120	1,62	0,36	14,58	77,40	338/М
Итого за полдник:			16,03	14,65	64,01	461,34	
Итого за день:			71,14	75,26	295,86	2166,87	

Неделя	50	День	4	19.12.2024			
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	65	8,00	9,36	27,89	228,50	428/М/ССЖ, 15/М
	Груша	120	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	1,30	7,16	8,18	102,99	69/М
	Суп крестьянский с рисом с говядиной со сметаной, 230/10/10	250	4,45	10,49	13,71	161,82	96/М/ССЖ
	Крыло куриное запеченное с маслом сливочным, 100/5	105	20,12	17,39	0,08	232,25	293/М/ССЖ
	Картофельное пюре	180	3,92	5,65	26,44	172,84	128/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:			37,61	42,40	118,64	1007,59	
Полдник	Пирожок с мясом и рисом	60	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
	Виноград	100	0,60	0,60	15,40	72,00	338/М
Итого за полдник:			10,64	8,26	51,84	328,13	
Итого за день:			86,63	77,58	258,50	2092,80	

Неделя	50	День	5	20.12.2024					
Завтрак	Биточки из курицы			100	15,87	7,61	10,63	171,74	294/М/ССЖ
	Рагу овощное			180	3,68	10,10	21,53	193,14	142/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:					23,58	25,91	75,87	635,31	
Обед	Салат из св.томатов, огурцов, зелени			100	1,27	5,21	4,56	71,33	24/М/ССЖ
	Суп картофельный с макаронами с говядиной, 240/10			250	5,15	10,51	19,97	189,47	102/М/ССЖ
	Пельмени рыбные лососевые с маслом, 195/5			200	15,54	18,18	48,21	418,11	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:					28,98	35,36	135,81	977,30	
Полдник	Пудинг творожный			75	12,89	9,43	12,30	188,27	222/М/ССЖ
	Йогурт питьевой			200	8,20	3,00	11,80	114,00	

	Киви	100	0,80	0,40	8,10	47,00	338/м
Итого за полдник:			21,89	12,83	32,20	349,27	
Итого за день:			74,44	74,10	243,88	1961,88	
Среднее значение за период:			73,85	73,19	257,18	2010,37	