



Утверждаю:

Директор МБОУ "Средняя школа № 41"

\_\_\_\_\_ Адволодкина И.М.

<< \_\_\_\_\_ >> \_\_\_\_\_ 2024г.

## Меню приготовляемых блюд "18-22.03 2024г."

Возрастная категория: 12 лет и старше.

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

Неделя 11 День 1 18.03.2024

<b>Завтрак</b>	Сосиски отварные с маслом сливочным, 100/5	105	9,435	18,9699	0,8103	229,2372	243/М
	Картофель запеченный по-деревенски	180	5,4	4,68	44,016	240,264	147/М/ССЖ
	Какао на молоке, 200/11	200	3,87	3,1	16,19	109,45	382/М/ССЖ
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	
	Груша	120	0,48	0,36	12,36	56,4	338/М
Итого за завтрак:			<b>22,35</b>	<b>27,51</b>	<b>92,70</b>	<b>729,35</b>	
<b>Обед</b>	Салат из квашенной капусты	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 курицей, 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	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:			<b>41,05</b>	<b>42,59</b>	<b>114,70</b>	<b>1038,79</b>	
<b>Полдник</b>	Бутерброд с маслом сливочным и красной икрой	55	8,77	10,53	11,52	175,93	3/М
	Чай с шиповником, 200/11	200	0,30	0,06	12,50	53,93	376/М/ССЖ
	Груша	120	0,48	0,36	12,36	56,40	338/М

Итого за полдник:			9,55	10,95	36,38	286,26	
Итого за день:			72,95	81,05	243,78	2054,40	

Неделя	11	День	2	19.03.2024				
<b>Завтрак</b>	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с ягодами, 230/5/5/10		250	6,73	5,16	53,11	286,64	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:				19,27	22,35	95,86	668,33	
<b>Обед</b>	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	
<b>Полдник</b>	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:				76,22	79,86	296,14	2229,67	

Неделя	11	День	3	20.03.2024			
--------	----	------	---	------------	--	--	--

<b>Завтрак</b>	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:			<b>38,38</b>	<b>26,92</b>	<b>88,01</b>	<b>757,07</b>	
<b>Обед</b>	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:			<b>37,61</b>	<b>42,40</b>	<b>118,64</b>	<b>1007,59</b>	
<b>Полдник</b>	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	120	0,72	0,72	18,48	86,40	338/М
Итого за полдник:			<b>10,76</b>	<b>8,38</b>	<b>54,92</b>	<b>342,53</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>86,75</b>	<b>77,70</b>	<b>261,58</b>	<b>2107,20</b>	

<b>Неделя</b>	<b>11</b>	<b>День</b>	<b>4</b>	<b>21.03.2024</b>				
<b>Завтрак</b>	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:				<b>23,58</b>	<b>25,91</b>	<b>75,87</b>	<b>635,31</b>	

<b>Обед</b>	Салат из соленых огурцов	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:			<b>28,98</b>	<b>35,36</b>	<b>135,81</b>	<b>977,30</b>	
<b>Полдник</b>	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	
	Киви	120	0,96	0,48	9,72	56,40	338/М
Итого за полдник:			<b>22,05</b>	<b>12,91</b>	<b>33,82</b>	<b>358,67</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>74,60</b>	<b>74,18</b>	<b>245,50</b>	<b>1971,28</b>	

Неделя	11	День	5	22.03.2024				
<b>Завтрак</b>	Хлопья кукурузные с молоком		200	6,45	4,59	22,76	160,02	172/М
	Омлет натуральный		75	7,26	8,70	1,35	112,79	210/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
	Груша		120	0,48	0,36	12,36	56,40	338/М
Итого за завтрак:				<b>21,17</b>	<b>25,76</b>	<b>67,18</b>	<b>591,70</b>	
<b>Обед</b>	Салат из картофеля, кукурузы консервированной, огурца соленого и моркови		100	1,50	10,47	8,83	135,72	39/М/ССЖ
	Щи зеленые с курицей со сметаной, 225/15/10		250	4,96	13,12	9,81	178,79	89/М/ССЖ
	Плов с говядиной		280	27,66	16,47	48,04	451,47	265/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:			<b>41,47</b>	<b>41,78</b>	<b>135,43</b>	<b>1101,01</b>	
<b>Полдник</b>	Круассан с сыром	75	13,38	22,34	30,59	367,94	
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	
	Груша	120	0,48	0,36	12,36	56,40	338/М
Итого за полдник:			<b>14,86</b>	<b>22,90</b>	<b>63,15</b>	<b>516,34</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>77,50</b>	<b>90,44</b>	<b>265,76</b>	<b>2209,04</b>	
<b>Среднее значение за период:</b>			<b>77,60</b>	<b>80,65</b>	<b>262,55</b>	<b>2114,32</b>	