



Утверждаю:

Директор МБОУ "Средняя школа № 41"

\_\_\_\_\_ Адволодкина И.М.

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

## Меню приготовляемых блюд "22-26.01 2024г."

Возрастная категория: 12 лет и старше.

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

Неделя 3 День 1 22.01.2024

<b>Завтрак</b>	Сосиски отварные	100	9,44	18,97	0,81	229,24	243/М
	Макароны отварные	180	7,00	0,83	44,84	214,97	202/М/ССЖ
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
	Киви	120	0,96	0,48	9,72	56,40	338/М
Итого за завтрак:			<b>20,75</b>	<b>20,68</b>	<b>88,69</b>	<b>650,61</b>	
<b>Обед</b>	Салат витаминный (капуста, лук, морковь, зеленый горошек)	100	2,10	8,53	6,28	110,54	49/М/ССЖ
	Суп с рыбными фрикадельками	250	7,68	8,45	18,43	180,86	106/М/ССЖ
	Рагу из овощей с говядиной	280	28,96	18,60	21,43	370,93	263/М/ССЖ
	Компот из ягод ассорти	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	
	Апельсин	120	3,96	0,72	23,78	118,80	338/М
Итого за обед:			<b>49,17</b>	<b>37,43</b>	<b>120,82</b>	<b>1023,51</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>69,92</b>	<b>58,10</b>	<b>209,51</b>	<b>1674,12</b>	

Неделя 3 День 2 23.01.2024

<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
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	209/М
	Каша вязкая молочная из гречневой крупы	200	8,61	7,61	41,54	269,54	173/М/ССЖ
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,03	11,26	47,79	377/М/ССЖ
	Батон	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
	Виноград	120	0,72	0,72	18,48	86,40	338/М
Итого за завтрак:			<b>21,39</b>	<b>25,04</b>	<b>91,01</b>	<b>681,23</b>	
<b>Обед</b>	Салат из цветной капусты, помидоров и зелени	100	1,67	8,48	3,67	99,42	32/М/ССЖ
	Борщ с фасолью и картофелем с говядиной со сметаной	2250	6,65	11,32	16,10	188,49	84/М/ССЖ
	Куриное филе в сырном соусе	100	17,92	14,91	0,80	207,25	322/К/ССЖ
	Макаронны отварные со сливочным маслом	180	7,00	0,83	44,84	214,97	202/М/ССЖ
	Компот из ягод вишни	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	
Итого за обед:			<b>39,72</b>	<b>36,60</b>	<b>116,80</b>	<b>953,71</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>61,11</b>	<b>61,64</b>	<b>207,81</b>	<b>1634,94</b>	

Неделя 3 День 3 24.01.2024

<b>Завтрак</b>	Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с ягодами (черная смородина)	200	7,93	8,66	41,38	276,34	182/М/ССЖ
	Яйцо варёное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	209/М
	Батон	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05	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
	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,40	338/м

Итого за завтрак:			<b>20,43</b>	<b>22,23</b>	<b>84,07</b>	<b>624,98</b>	
<b>Обед</b>	Винегрет с сельдью	100	5,54	11,11	6,35	148,06	69/М/ССЖ
	Суп овощной с говядиной со сметаной	250	4,28	10,31	11,05	154,93	99/М/ССЖ
	Бефстроганов из говядины	100	15,55	15,61	5,83	226,45	245/М/ССЖ
	Каша гречневая рассыпчатая, со сливочным маслом	180	8,35	5,66	37,75	235,01	171/М/ССЖ
	Компот из сухофруктов	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	
Итого за обед:			<b>40,42</b>	<b>43,73</b>	<b>120,26</b>	<b>1040,65</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>60,85</b>	<b>65,95</b>	<b>204,32</b>	<b>1665,63</b>	

Неделя 3 День 4 25.01.2024

<b>Завтрак</b>	Запеканка творожная	180	28,50	16,66	37,00	414,00	219/м/ссж
	Круассан с маком	30	4,52	4,93	27,89	173,90	428/м/ссж
	Чай с молоком	200	1,82	1,42	13,74	75,65	378/м/ссж
	Груша	120	0,48	0,36	12,36	56,40	338/М
Итого за завтрак:			<b>35,32</b>	<b>23,37</b>	<b>90,99</b>	<b>719,95</b>	
<b>Обед</b>	Рассольник с говядиной, со сметаной	250	4,83	9,73	17,16	169,86	96/м/ссж
	Запеканка картофельная с печенью, со сметанно-томатным соусом	280	28,26	20,33	50,05	498,36	284/м/ссж
	Салат из цветной капусты, томатов, зелени свежей	100	1,67	8,48	3,67	99,42	32/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	
	Апельсин	120	0,48	0,48	11,76	56,40	338/м
Итого за обед:			<b>42,56</b>	<b>40,24</b>	<b>141,12</b>	<b>1105,34</b>	
<b>Полдник</b>							

Итого за полдник:			0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за день:			77,88	63,61	232,11	1825,29	

Неделя 3 День 5 26.01.2024

<b>Завтрак</b>	Омлет	75	7,26	8,70	1,35	112,79	210/м
	Хлопья кукурузные с молоком	200	6,45	4,59	22,76	160,02	172/м
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,03	11,26	47,79	377/м/ссж
	Батон	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43	0,00	54,60	15/м
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14/м
Итого за завтрак:			20,65	21,78	54,76	502,25	
<b>Обед</b>	Суп крестьянский с говядиной, со сметаной	250	4,88	11,50	15,38	177,44	98/м/ссж
	Куриное филе, запеченное в сырном соусе	100	17,92	14,91	0,80	207,25	322/к/ссж
	Макароньы отварные со сливочным маслом	180	7,00	0,83	44,84	214,97	202/м/ссж
	Салат из свежих томатов и огурцов	100	1,27	5,18	4,56	71,31	24/м/ссж
	Напиток из ягод шиповника	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	
	Пряники	50	2,95	2,35	37,50	183,00	
Итого за обед:			40,88	36,00	160,06	1132,59	
<b>Полдник</b>							
Итого за полдник:			0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за день:			61,53	57,78	214,82	1634,84	
<b>Среднее значение за период:</b>			66,26	61,42	213,71	1686,96	