



Утверждаю:  
Директор МБОУ "Средняя школа № 41"  
\_\_\_\_\_ Адволodka И.М.  
<< \_\_\_\_\_ >> \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

Меню приготовляемых блюд  
"23-27 Декабря 2024г."

Возрастная категория: 12 лет и старше.

| Прием<br>пищи        | Наименование блюда                                    |      |   |            | Вес<br>блюда<br>(гр.) | Пищевые вещества |       |              | Энергетиче<br>ская<br>ценность | Номер<br>рецептуры |
|----------------------|-------------------------------------------------------|------|---|------------|-----------------------|------------------|-------|--------------|--------------------------------|--------------------|
|                      |                                                       |      |   |            |                       | Белки            | Жиры  | Углевод<br>ы |                                |                    |
| Неделя               | 51                                                    | День | 1 | 23.12.2024 |                       |                  |       |              |                                |                    |
| <i>Завтрак</i>       | 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                          |                    |
|                      | Яблоко                                                |      |   |            | 120                   | 0,48             | 0,48  | 11,76        | 56,40                          | 338/М              |
|                      |                                                       |      |   |            |                       |                  |       |              |                                |                    |
| Итого за<br>завтрак: |                                                       |      |   |            |                       | 25,44            | 16,67 | 89,97        | 617,31                         |                    |
|                      |                                                       |      |   |            |                       |                  |       |              |                                |                    |
| <i>Обед</i>          | 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<br>обед:    |                                                       |      |   |            |                       | 36,17            | 40,74 | 115,08       | 966,14                         |                    |
|                      |                                                       |      |   |            |                       |                  |       |              |                                |                    |
| <i>Полдник</i>       | Булочка сдобная с творогом                            |      |   |            | 80                    | 7,66             | 11,22 | 32,29        | 261,29                         | 421/М/ССЖ          |
|                      | Снежок (напиток кисломолочный)                        |      |   |            | 200                   | 5,80             | 6,40  | 8,00         | 118,00                         |                    |
|                      | Груша                                                 |      |   |            | 100                   | 0,40             | 0,30  | 10,30        | 47,00                          | 338/м              |
|                      |                                                       |      |   |            |                       |                  |       |              |                                |                    |

|                   |  |  |       |       |        |         |  |
|-------------------|--|--|-------|-------|--------|---------|--|
| Итого за полдник: |  |  | 13,86 | 17,92 | 50,59  | 426,29  |  |
| Итого за день:    |  |  | 75,48 | 75,34 | 255,63 | 2009,75 |  |
|                   |  |  |       |       |        |         |  |

|                   |                                                                    |      |   |            |       |       |        |         |           |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------|------|---|------------|-------|-------|--------|---------|-----------|
| Неделя            | 51                                                                 | День | 2 | 24.12.2024 |       |       |        |         |           |
| Завтрак           | 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 |
|                   |                                                                    |      |   |            |       |       |        |         |           |
| Итого за завтрак: |                                                                    |      |   |            | 20,26 | 27,17 | 67,87  | 568,50  |           |
|                   |                                                                    |      |   |            |       |       |        |         |           |
| Обед              | 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 коссервир., 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     |
|                   |                                                                    |      |   |            |       |       |        |         |           |
| Итого за обед:    |                                                                    |      |   |            | 41,76 | 43,30 | 130,40 | 1086,92 |           |
|                   |                                                                    |      |   |            |       |       |        |         |           |
| Полдник           | Круассан с сыром                                                   |      |   | 75         | 5,85  | 13,20 | 41,33  | 307,50  |           |
|                   | Сок фруктовый                                                      |      |   | 200        | 1,00  | 0,20  | 20,20  | 92,00   |           |
|                   | Груша                                                              |      |   | 100        | 0,40  | 0,30  | 10,30  | 47,00   | 338/м     |
|                   |                                                                    |      |   |            |       |       |        |         |           |
| Итого за полдник: |                                                                    |      |   |            | 7,25  | 13,70 | 71,83  | 446,50  |           |
| Итого за день:    |                                                                    |      |   |            | 69,27 | 84,17 | 270,10 | 2101,91 |           |

|         |                 |      |   |            |      |      |       |        |       |
|---------|-----------------|------|---|------------|------|------|-------|--------|-------|
| Неделя  | 51              | День | 3 | 25.12.2024 |      |      |       |        |       |
| Завтрак | 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 |       |
|         | Яйцо варёное    |      |   | 40         | 5,08 | 4,60 | 0,28  | 62,80  | 209/М |

|                       |                                            |     |       |       |        |         |           |
|-----------------------|--------------------------------------------|-----|-------|-------|--------|---------|-----------|
|                       | Каша вязкая молочная из рисовой крупы      | 200 | 5,74  | 6,53  | 45,44  | 264,14  | 174/М/ССЖ |
|                       | Чай ягодный (вишня)                        | 200 | 0,25  | 0,06  | 11,62  | 48,63   | 377/М/ССЖ |
|                       | Яблоко                                     | 120 | 0,48  | 0,48  | 11,76  | 56,40   | 338/М     |
|                       |                                            |     |       |       |        |         |           |
| Итого за завтрак:     |                                            |     | 23,33 | 24,37 | 113,47 | 762,67  |           |
|                       |                                            |     |       |       |        |         |           |
| <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 |
|                       | 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:        |                                            |     | 40,18 | 35,61 | 120,44 | 969,12  |           |
|                       |                                            |     |       |       |        |         |           |
| <b>Полдник</b>        | Пицца Школьная                             | 80  | 9,49  | 12,99 | 22,26  | 237,90  | 412/М/ССЖ |
|                       | Чай с шиповником                           | 200 | 0,30  | 0,06  | 12,50  | 53,93   | 377/М/ССЖ |
|                       | Киви                                       | 100 | 0,80  | 0,40  | 8,10   | 47,00   | 338/М     |
|                       |                                            |     |       |       |        |         |           |
| Итого за полдник:     |                                            |     | 10,59 | 13,45 | 42,86  | 338,83  |           |
| <b>Итого за день:</b> |                                            |     | 74,10 | 73,43 | 276,77 | 2070,62 |           |
|                       |                                            |     |       |       |        |         |           |

|                   |                                                         |      |       |            |        |        |           |
|-------------------|---------------------------------------------------------|------|-------|------------|--------|--------|-----------|
| Неделя            | 51                                                      | День | 4     | 26.12.2024 |        |        |           |
| <b>Завтрак</b>    | Вареники с творогом отварные с соусом сметанным сладким | 230  | 24,44 | 11,27      | 53,06  | 415,01 | 394/М/ССЖ |
|                   | Чай с молоком                                           | 200  | 1,82  | 1,42       | 13,74  | 75,65  | 378/М/ССЖ |
|                   | Круассан с маком                                        | 50   | 4,17  | 4,90       | 27,72  | 171,50 | 428/М/ССЖ |
|                   | Мармелад                                                | 50   | 0,05  | 0,00       | 39,70  | 160,50 |           |
|                   |                                                         |      |       |            |        |        |           |
| Итого за завтрак: |                                                         |      | 30,48 | 17,59      | 134,22 | 822,66 |           |
|                   |                                                         |      |       |            |        |        |           |
| <b>Обед</b>       | Винегрет с кальмаром                                    | 100  | 7,72  | 5,96       | 7,52   | 115,28 | 69/М/ССЖ  |
|                   | Суп картофельный с бобовыми (фасолью) с говядиной       | 250  | 5,51  | 9,96       | 21,75  | 194,34 | 102/М/ССЖ |
|                   | Рагу из овощей с говядиной                              | 280  | 25,95 | 22,70      | 24,02  | 406,72 | 459/М/ССЖ |
|                   | Напиток витаминный                                      | 200  | 0,82  | 0,27       | 36,19  | 156,96 | 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  |           |
|                       | Виноград             | 120 | 0,72  | 0,72  | 18,48  | 86,40   | 338/М     |
|                       |                      |     |       |       |        |         |           |
| Итого за обед:        |                      |     | 47,05 | 40,63 | 146,23 | 1149,00 |           |
|                       |                      |     |       |       |        |         |           |
| <b>Полдник</b>        | Блинчики с джемом    | 100 | 6,61  | 7,17  | 44,16  | 267,92  | 398/М/ССЖ |
|                       | Варенец              | 200 | 6,40  | 5,00  | 8,00   | 102,00  |           |
|                       |                      |     |       |       |        |         |           |
| Итого за полдник:     |                      |     | 13,01 | 12,17 | 52,16  | 369,92  |           |
| <b>Итого за день:</b> |                      |     | 90,54 | 70,39 | 332,61 | 2341,58 |           |

|                   |                                          |      |       |            |        |         |           |
|-------------------|------------------------------------------|------|-------|------------|--------|---------|-----------|
| Неделя            | 51                                       | День | 5     | 27.12.2024 |        |         |           |
| <b>Завтрак</b>    | Плов с отварной птицей (курица)          | 280  | 31,22 | 20,55      | 47,61  | 494,98  | 291/М/ССЖ |
|                   | Чай с шиповником                         | 200  | 0,30  | 0,06       | 12,50  | 53,93   | 376/М/ССЖ |
|                   | Хлеб пшеничный                           | 40   | 3,16  | 0,40       | 19,32  | 94,00   |           |
|                   | Масло сливочное                          | 10   | 0,08  | 7,25       | 0,13   | 66,10   | 14/М      |
|                   |                                          |      |       |            |        |         |           |
| Итого за завтрак: |                                          |      | 34,76 | 28,26      | 79,56  | 709,01  |           |
|                   |                                          |      |       |            |        |         |           |
| <b>Обед</b>       | Салат из свеклы и зелёного горошка       | 100  | 1,27  | 5,21       | 4,56   | 71,33   | 24/М/ССЖ  |
|                   | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 250  | 3,81  | 9,36       | 21,80  | 187,09  | 104/М/ССЖ |
|                   | Котлета рыбная из лосося                 | 100  | 16,86 | 18,69      | 20,65  | 318,53  | 234/М/ССЖ |
|                   | Картофельное пюре                        | 180  | 3,59  | 6,32       | 19,67  | 155,76  | 128/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  |           |
|                   | Банан                                    | 120  | 1,80  | 0,60       | 25,20  | 115,20  | 338/М     |
|                   |                                          |      |       |            |        |         |           |
| Итого за обед:    |                                          |      | 34,03 | 41,23      | 151,16 | 1124,10 |           |
|                   |                                          |      |       |            |        |         |           |
| <b>Полдник</b>    | Пита с сыром                             | 75   | 9,78  | 7,63       | 25,18  | 208,34  |           |
|                   | Сок фруктовый                            | 200  | 1,00  | 0,20       | 20,20  | 92,00   |           |
|                   | Апельсин                                 | 100  | 0,90  | 0,20       | 8,10   | 43,00   | 338/М     |
|                   |                                          |      |       |            |        |         |           |
| Итого за полдник: |                                          |      | 11,68 | 8,03       | 53,48  | 343,34  |           |

|                                   |  |  |       |       |        |         |  |
|-----------------------------------|--|--|-------|-------|--------|---------|--|
| Итого за<br>день:                 |  |  | 80,47 | 77,51 | 284,19 | 2176,45 |  |
|                                   |  |  |       |       |        |         |  |
|                                   |  |  |       |       |        |         |  |
|                                   |  |  |       |       |        |         |  |
| Среднее<br>значение<br>за период: |  |  | 77,97 | 76,17 | 283,86 | 2140,06 |  |