



Утверждаю:

Директор МБОУ "Средняя школа № 41"

_____ Адволодкина И.М.

<< _____ >> _____ 2024г.

Меню приготовляемых блюд "26.02-01.03 2024г."

Возрастная категория: 12 лет и старше.

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

Неделя 8 День 1 26.02.2024

| | | | | | | | |
|-------------------|---|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|-----------------|
| Завтрак | Вареники с творогом отварные с соусом сметанным сладким | 230 | 24,44 | 11,27 | 53,06 | 415,01 | 394/М/ССЖ |
| | Чай с молоком, 200/11 | 200 | 1,82 | 1,42 | 13,74 | 75,65 | 378/М/ССЖ |
| | Булочка с кунжутом, масло сливочное 50/10 | 60 | 4,25 | 12,15 | 27,85 | 237,6 | 428/М/ССЖ, 14/М |
| | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 338/М |
| | | | | | | | |
| Итого за завтрак: | | | 30,91 | 25,24 | 104,45 | 775,26 | |
| Обед | Винегрет с кальмаром | 100 | 7,72 | 5,96 | 7,52 | 115,28 | 69/М/ССЖ |
| | Суп картофельный с бобовыми (фасолью) с говядиной, 250/10 | 250 | 5,25 | 9,48 | 20,71 | 185,01 | 102/М/ССЖ |
| | Рагу из овощей с курицей | 280 | 25,95 | 22,70 | 24,02 | 406,72 | 459/М/ССЖ |
| | Напиток витаминный, 200/11 | 200 | 0,49 | 0,16 | 21,67 | 93,99 | 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 | |
| | Груша | 120 | 0,48 | 0,36 | 12,36 | 56,40 | 338/М |
| | | | | | | | |
| Итого за обед: | | | 46,21 | 39,68 | 124,55 | 1046,69 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| Итого за полдник: | | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |

| | | | | | | | |
|-----------------------|--|--|--------------|--------------|---------------|----------------|--|
| Итого за день: | | | 77,12 | 64,92 | 229,00 | 1821,95 | |
| | | | | | | | |

| Неделя | 8 | День | 2 | 27.02.2024 | | | | |
|--------------------------|--|------|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|-----------|
| Завтрак | Плов с отварной птицей | | 280 | 31,22 | 20,55 | 47,61 | 494,98 | 291/М/ССЖ |
| | Чай с шиповником, 200/11 | | 200 | 0,30 | 0,06 | 12,50 | 53,93 | 376/М/ССЖ |
| | Хлеб пшеничный, сыр полутвердый 40/15 | | 55 | 6,64 | 4,83 | 19,32 | 148,60 | 15/М |
| | Груша | | 120 | 0,48 | 0,36 | 12,36 | 56,40 | 338/М |
| | | | | | | | | |
| Итого за завтрак: | | | | 38,64 | 25,80 | 91,79 | 753,91 | |
| Обед | Икра овощная | | 100 | 2,67 | 10,52 | 12,36 | 151,64 | 24/М/ССЖ |
| | Суп картофельный с мясными фрикадельками, 250/20 | | 270 | 3,75 | 9,21 | 21,45 | 184,09 | 104/М/ССЖ |
| | Котлета рыбная из лосося с маслом, 100/5 | | 105 | 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, 200/11 | | 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 | |
| | Яблоко | | 120 | 0,48 | 0,48 | 11,76 | 56,40 | 338/М |
| | | | | | | | | |
| Итого за обед: | | | | 34,05 | 46,27 | 145,17 | 1142,62 | |
| Полдник | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| Итого за полдник: | | | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| Итого за день: | | | | 72,69 | 72,07 | 236,95 | 1896,53 | |
| | | | | | | | | |

| Неделя | 8 | День | 3 | 28.02.2024 | | | | |
|----------------|---|------|-----|------------|-------|-------|--------|------------|
| Завтрак | Каша вязкая молочная из гречневой крупы, 200/5/5 | | 250 | 10,25 | 9,06 | 49,43 | 320,75 | 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: | | | 22,79 | 26,25 | 92,18 | 702,44 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Салат из морской капусты с яйцом | 100 | 2,10 | 12,19 | 6,33 | 143,95 | 32/М/ССЖ |
| | Борщ с фасолью и картофелем с говядиной со сметаной | 250 | 6,21 | 10,58 | 15,05 | 176,13 | 84/М/ССЖ |
| | Куриное филе в сырном соусе | 100 | 17,92 | 14,91 | 0,80 | 207,25 | 322/К/ССЖ |
| | Макаронь отварные | 180 | 7,00 | 0,83 | 44,84 | 214,97 | 202/М/ССЖ |
| | Компот из вишни, 200/11 | 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 | |
| | Груша | 120 | 0,48 | 0,36 | 12,36 | 56,40 | 338/М |
| | | | | | | | |
| Итого за обед: | | | 40,20 | 39,93 | 130,75 | 1042,29 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| Итого за полдник: | | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| Итого за день: | | | 62,98 | 66,17 | 222,94 | 1744,73 | |
| | | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|-------------------|--|-------------|--------------|-------------------|--------------|---------------|-----------|--|
| Неделя | 8 | День | 4 | 29.02.2024 | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| | Сосиски отварные с маслом сливочным, 100/5 | 105 | 14,20 | 28,54 | 1,22 | 344,89 | 243/М | |
| | Макаронь отварные | 180 | 7,00 | 0,83 | 44,84 | 214,97 | 202/М/ССЖ | |
| | Какао на молоке, 200/11 | 200 | 3,87 | 3,10 | 16,19 | 109,45 | 382/М/ССЖ | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 94,00 | | |
| | Груша | 120 | 0,48 | 0,36 | 12,36 | 56,40 | 338/М | |
| | | | | | | | | |
| Итого за завтрак: | | | 28,70 | 33,23 | 93,93 | 819,71 | | |
| Обед | | | | | | | | |
| | Салат из квашенной капусты | 100 | 2,64 | 8,33 | 12,79 | 138,94 | 49/М/ССЖ | |
| | Суп картофельный с рыбными фрикадельками (из лосося), 200/20 | 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 | |
| | 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: | | | 46,22 | 36,99 | 115,31 | 989,52 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| Итого за полдник: | | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| Итого за день: | | | 74,92 | 70,21 | 209,24 | 1809,23 | |

| | | | | | | | | |
|-------------------|---|-------------|----------|-------------------|--------------|---------------|----------------|------------|
| Неделя | 8 | День | 5 | 01.03.2024 | | | | |
| Завтрак | Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев Геркулес" с ягодами, 200/5/5/10 | | 250 | 9,04 | 9,87 | 47,17 | 315,03 | 182/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: | | | | 21,58 | 27,06 | 89,92 | 696,72 | |
| Обед | Винегрет с сельдью | | 100 | 5,54 | 11,11 | 6,35 | 148,06 | 69/М/ССЖ |
| | Суп из овощей с курицей со сметаной | | 250 | 3,80 | 9,16 | 9,81 | 137,57 | 99/М/ССЖ |
| | Бефстроганов из говядины | | 100 | 15,55 | 15,61 | 5,83 | 226,45 | 245/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: | | | | 40,42 | 42,93 | 131,38 | 1079,69 | |
| Полдник | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| Итого за полдник: | | | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |

| | | | | | | | |
|--|--|--|--------------|--------------|---------------|----------------|--|
| Итого за день: | | | 62,00 | 70,00 | 221,31 | 1776,41 | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| Среднее значение за период: | | | 69,94 | 68,67 | 223,89 | 1809,77 | |