



Утверждаю:

Директор МБОУ "Средняя школа № 41"

\_\_\_\_\_ Адвлодкина И.М.

<< \_\_\_\_\_ >> \_\_\_\_\_ 2025г.

## Меню приготовляемых блюд "27-31.01 2025г."

Возрастная категория: 12 лет и старше.

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

Неделя 4 День 1 27.01.2025

|                   |                                                   |     |              |              |               |                |           |
|-------------------|---------------------------------------------------|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|-----------|
| <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      |
|                   | Киви                                              | 120 | 0,96         | 0,48         | 9,72          | 56,40          | 338/М     |
|                   |                                                   |     |              |              |               |                |           |
| Итого за завтрак: |                                                   |     | <b>24,06</b> | <b>25,91</b> | <b>73,83</b>  | <b>635,31</b>  |           |
| <b>Обед</b>       | Салат из свежих томатов и огурцов                 | 100 | 1,67         | 8,48         | 3,67          | 99,42          | 32/М/ССЖ  |
|                   | Суп картофельный с макаронами с говядиной, 200/10 | 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         |           |
|                   | Банан                                             | 120 | 1,80         | 0,60         | 25,20         | 115,20         | 338/М     |
|                   |                                                   |     |              |              |               |                |           |
|                   |                                                   |     |              |              |               |                |           |
| Итого за обед:    |                                                   |     | <b>30,70</b> | <b>38,88</b> | <b>147,77</b> | <b>1064,19</b> |           |
| <b>Полдник</b>    | Пудинг творожный                                  | 150 | 24,00        | 13,49        | 29,08         | 338,91         | 222/М/ССЖ |
|                   | Йогурт питьевой                                   | 200 | 8,20         | 3,00         | 11,80         | 114,00         |           |
|                   |                                                   |     |              |              |               |                |           |

|                   |  |  |       |       |        |         |  |
|-------------------|--|--|-------|-------|--------|---------|--|
|                   |  |  |       |       |        |         |  |
| Итого за полдник: |  |  | 32,20 | 16,49 | 40,88  | 452,91  |  |
| Итого за день:    |  |  | 86,95 | 81,27 | 262,48 | 2152,41 |  |
|                   |  |  |       |       |        |         |  |

|                       |                                                               |      |   |            |       |       |        |         |            |
|-----------------------|---------------------------------------------------------------|------|---|------------|-------|-------|--------|---------|------------|
| Неделя                | 4                                                             | День | 2 | 28.01.2025 |       |       |        |         |            |
| <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 варёное                                                  |      |   | 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 |
|                       | Мармелад                                                      |      |   | 50         | 0,05  | 0,00  | 39,70  | 160,00  |            |
|                       |                                                               |      |   |            |       |       |        |         |            |
| Итого за завтрак:     |                                                               |      |   |            | 18,84 | 21,87 | 123,80 | 771,93  |            |
|                       |                                                               |      |   |            |       |       |        |         |            |
| <b>Обед</b>           | Салат "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        | 14,86 | 12,57 | 3,79   | 187,86  | 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  |            |
|                       |                                                               |      |   |            |       |       |        |         |            |
|                       |                                                               |      |   |            |       |       |        |         |            |
| Итого за обед:        |                                                               |      |   |            | 39,64 | 41,82 | 123,70 | 1033,44 |            |
|                       |                                                               |      |   |            |       |       |        |         |            |
| <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                                                      |      |   | 150        | 1,35  | 0,30  | 12,15  | 64,50   | 338/М      |
|                       |                                                               |      |   |            |       |       |        |         |            |
| Итого за полдник:     |                                                               |      |   |            | 15,76 | 14,59 | 61,58  | 448,44  |            |
| <b>Итого за день:</b> |                                                               |      |   |            | 74,24 | 78,28 | 309,09 | 2253,81 |            |

|        |   |      |   |            |
|--------|---|------|---|------------|
| Неделя | 4 | День | 3 | 29.01.2025 |
|--------|---|------|---|------------|

|                       |                                                             |     |              |              |               |                |           |
|-----------------------|-------------------------------------------------------------|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|-----------|
| <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 ванильная                                           | 65  | 8,00         | 9,36         | 27,89         | 228,50         | 428/М/ССЖ |
|                       |                                                             |     |              |              |               |                |           |
| Итого за завтрак:     |                                                             |     | <b>37,90</b> | <b>26,56</b> | <b>75,65</b>  | <b>700,67</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 капустой                                          | 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 |
|                       | Киви                                                        | 100 | 0,80         | 0,40         | 8,10          | 47,00          | 338/М     |
|                       |                                                             |     |              |              |               |                |           |
| Итого за полдник:     |                                                             |     | <b>10,84</b> | <b>8,06</b>  | <b>44,54</b>  | <b>303,13</b>  |           |
| <b>Итого за день:</b> |                                                             |     | <b>86,35</b> | <b>77,02</b> | <b>238,84</b> | <b>2011,40</b> |           |

|                   |                                                           |             |              |                   |              |               |            |
|-------------------|-----------------------------------------------------------|-------------|--------------|-------------------|--------------|---------------|------------|
| <b>Неделя</b>     | <b>4</b>                                                  | <b>День</b> | <b>4</b>     | <b>30.01.2025</b> |              |               |            |
| <b>Завтрак</b>    | Хлопья кукурузные с молоком                               | 100         | 7,16         | 5,09              | 25,26        | 177,62        | 172/М      |
|                   | Омлет натуральный                                         | 180         | 5,81         | 6,96              | 1,08         | 90,23         | 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 | 50          | 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>20,43</b> | <b>24,52</b>      | <b>69,41</b> | <b>586,74</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, 200/15/10                              | 250 | 5,10         | 13,47        | 10,08         | 183,62         | 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>41,61</b> | <b>42,14</b> | <b>135,70</b> | <b>1105,84</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          |           |
|                       | Яблоко                                                                   | 100 | 0,40         | 0,30         | 10,30         | 47,00          | 338/М     |
|                       |                                                                          |     |              |              |               |                |           |
| Итого за полдник:     |                                                                          |     | <b>14,78</b> | <b>22,84</b> | <b>61,09</b>  | <b>506,94</b>  |           |
| <b>Итого за день:</b> |                                                                          |     | <b>76,82</b> | <b>89,50</b> | <b>266,20</b> | <b>2199,52</b> |           |

|                   |                                                               |      |   |            |       |       |       |        |           |
|-------------------|---------------------------------------------------------------|------|---|------------|-------|-------|-------|--------|-----------|
| Неделя            | 4                                                             | День | 5 | 31.01.2025 |       |       |       |        |           |
| Завтрак           | Соус "Болоньезе"                                              |      |   | 100        | 14,51 | 11,31 | 2,72  | 171,11 | 256/М/ССЖ |
|                   | Макароны 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, масло сливочное 40/10                         |      |   | 50         | 3,24  | 7,65  | 19,45 | 160,10 | 14/М      |
|                   | Груша                                                         |      |   | 120        | 0,48  | 0,48  | 11,76 | 56,40  | 338/М     |
|                   |                                                               |      |   |            |       |       |       |        |           |
| Итого за завтрак: |                                                               |      |   |            | 29,09 | 23,37 | 94,96 | 712,02 |           |
|                   |                                                               |      |   |            |       |       |       |        |           |
| Обед              | Салат из свежих огурцов                                       |      |   | 100        | 0,85  | 8,45  | 3,24  | 92,45  | 20/М/ССЖ  |
|                   | Рассольник ленинградский (крупа перловая) с говядиной, 240/10 |      |   | 250        | 4,59  | 9,26  | 16,34 | 161,71 | 96/М/ССЖ  |
|                   | Бефстроганов из куриного филе                                 |      |   | 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 брусники, 200/11                                      |      |   | 200        | 0,14  | 0,10  | 12,62 | 53,09  | 342/М/ССЖ |
|                   | Хлеб пшеничный                                                |      |   | 30         | 4,95  | 0,90  | 29,73 | 148,50 |           |
|                   | Хлеб ржано-пшеничный                                          |      |   | 60         | 0,48  | 0,36  | 12,36 | 56,40  |           |
|                   | Груша                                                         |      |   | 120        | 0,48  | 0,36  | 12,36 | 56,40  | 338/М     |
|                   |                                                               |      |   |            |       |       |       |        |           |

|                                            |                            |     |       |       |        |         |       |
|--------------------------------------------|----------------------------|-----|-------|-------|--------|---------|-------|
| Итого за<br>обед:                          |                            |     | 35,52 | 40,88 | 130,43 | 1029,99 |       |
|                                            |                            |     |       |       |        |         |       |
| <b>Полдник</b>                             | Булочка сдобная с творогом | 75  | 7,66  | 11,22 | 32,29  | 261,29  |       |
|                                            | Снежок                     | 200 | 5,40  | 5,00  | 21,60  | 158,00  |       |
|                                            | Киви                       | 100 | 0,80  | 0,40  | 8,10   | 47,00   | 338/М |
|                                            |                            |     |       |       |        |         |       |
| Итого за<br>полдник:                       |                            |     | 13,86 | 16,62 | 61,99  | 466,29  |       |
| <b>Итого за<br/>день:</b>                  |                            |     | 78,47 | 80,87 | 287,38 | 2208,30 |       |
|                                            |                            |     |       |       |        |         |       |
|                                            |                            |     |       |       |        |         |       |
|                                            |                            |     |       |       |        |         |       |
| <b>Среднее<br/>значение<br/>за период:</b> |                            |     | 80,56 | 81,39 | 272,80 | 2165,09 |       |