



Утверждаю:

Директор МБОУ "Средняя школа № 41"

_____ Адволодкина И.М.

<< _____ >> _____ 2025г.

Меню приготовляемых блюд "28-30.04 2025г."

Возрастная категория: 12 лет и старше.

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

Неделя 17 День 1 28.04.2025

Завтрак	Биточки из курицы	100	15,873	7,6146	10,6338	171,7392	294/М/ССЖ
	Рагу овощное	180	3,684	10,104	21,528	193,14	142/М/ССЖ
	Чай с шиповником, 200/11	200	0,3	0,06	12,5	53,93	376/М/ССЖ
	Хлеб пшеничный, масло сливочное 40/10	50	3,24	7,65	19,45	160,1	14/М
	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	338/М
	Итого за завтрак:			23,58	25,91	75,87	635,31
Обед	Салат из св.томатов, огурцов, зелени	100	1,27	5,21	4,56	71,33	24/М/ССЖ
	Суп картофельный с бобовыми (фасолью) с говядиной, 240/10	250	5,15	10,51	19,97	189,47	102/М/ССЖ
	Рагу из овощей с курицей, 280	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	
		120	0,48	0,36	12,36	56,40	338/М
	Итого за обед:			28,98	35,36	135,81	977,30
Полдник	Пудинг творожный	75	12,89	9,43	12,30	188,27	222/М/ССЖ
	Йогурт питьевой	200	8,20	3,00	11,80	114,00	
	Киви	100	0,80	0,40	8,10	47,00	338/М

Итого за полдник:			21,89	12,83	32,20	349,27	
Итого за день:			74,44	74,10	243,88	1961,88	

Неделя	17	День	2	29.04.2025				
Завтрак		Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с ягодами, 230/5/5/10	250	6,73	5,16	53,11	286,64	173/М/ССЖ
		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:				14,19	17,75	95,58	605,53	
Обед		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	
Полдник		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	100	1,35	0,30	12,15	64,50	338/М
Итого за полдник:				15,76	14,59	61,58	448,44	
Итого за день:				70,87	75,20	293,43	2153,97	

Неделя	17	День	3	30.04.2025			
--------	----	------	---	------------	--	--	--

Завтрак	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:			38,38	26,92	88,01	757,07	
Обед	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:			37,61	42,40	118,64	1007,59	
Полдник	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	100	0,60	0,60	15,40	72,00	338/М
Итого за полдник:			10,64	8,26	51,84	328,13	
Итого за день:			86,63	77,58	258,50	2092,80	

Среднее значение за период:			77,31	75,63	265,27	2069,55	