

| Утве | рждаю:     |                      |     |
|------|------------|----------------------|-----|
| Дире | ектор МБОУ | "Средняя школа № 41" |     |
|      |            | Адволодкина И.Г      | VI. |
| <<   | >>         | 20 г                 |     |

## Меню приготовляемых блюд "12-16 Декабря 2022г."

Возрастная категория: 12 лет и старше.

| Прием<br>пищи        | Наименование блюда   | Вес<br>блюда<br>(гр.) | Пищевые вещества |       |              | Энергетиче<br>ская | Номер     |
|----------------------|--|-----------------------|------------------|-------|--------------|--------------------|-----------|
|                      |  |                       | Белки            | Жиры  | Углевод<br>ы | ценность           | рецептуры |
| Неделя               | 50 День 1 12.12  | .2022                 |                  |       |              |                    |           |
| Завтрак              | Колбаса вареная  | 100                   | 9,4              | 19,0  | 0,8          | 229,5              | 243/m     |
|                      | Картофель запеченный по -<br>деревенски                      | 180                   | 5,4              | 4,7   | 44,0         | 240,3              | 171/м/ссж |
|                      | 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              |           |
|                      | Фрукт (груша)  | 100                   | 0,4              | 0,3   | 10,0         | 47,0               | 338/m     |
|                      | Печенье (канадское)  | 40                    | 8,8              | 2,8   | 0,8          | 63,6               |           |
| Итого за<br>завтрак: |  |                       | 27,46            | 27,20 | 86,25        | 722,12             |           |
| Обед                 | Суп картофельный с фасолью                                   | 250                   | 5,51             | 9,96  | 21,75        | 194,34             | 102/м/ссж |
|                      | Салат витаминный (капуста, лук,<br>морковь, зеленый горошек) | 100                   | 2,1              | 8,5   | 6,3          | 110,3              | 49/м/ссж  |
|                      | Рагу из овощей с говядиной                                   | 280                   | 25,88            | 22,63 | 23,95        | 405,56             | 459/M/CCЖ |
|                      | Морс из 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 ржаной  | 60                    | 3,96             | 0,72  | 23,78        | 118,80             |           |
|                      | Яблоко   | 100                   | 0,40             | 0,30  | 10,00        | 47,00              | 338/m     |
| Итого за<br>обед:    |  |                       | 40,36            | 42,53 | 112,86       | 999,60             |           |
| Полдник              |  |                       |                  |       |              |                    |           |
|                      |  |                       |                  |       |              |                    |           |
| Итого за<br>полдник: |  |                       | 0,00             | 0,00  | 0,00         | 0,00               |           |
| Итого за<br>день:    |  |                       | 67,82            | 69,73 | 199,11       | 1721,72            |           |

|          |   |       | 1        | <u> </u> |        |         |           |
|----------|---|-------|----------|----------|--------|---------|-----------|
| Неделя   | 50 День 2 13.12   | .2022 | <u> </u> |          |        |         | ļ.        |
| Завтрак  | Масло сливочное   | 10    | 0,08     | 7,25     | 0,13   | 66,1    | 14/M      |
|          | Сыр полутвердый   | 15    | 3,48     | 4,43     | 0      | 54,6    | 15/M      |
|          | Яйцо вареное  | 40    | 5,08     | 4,6      | 0,28   | 62,8    | 209/M     |
|          | Каша молочная пшенная                                   | 200   | 8,4      | 4,2      | 39     | 223,8   |           |
|          | Чай с сахаром и лимоном                                 | 200   | 0,26     | 0,03     | 11,26  | 47,79   | 377/M/CCЖ |
|          | Батон   | 40    | 3,2      | 1,16     | 20,8   | 98,4    |           |
|          | Груша   | 100   | 0,4      | 0,3      | 10,3   | 47      | 338/m     |
| Итого за |   |       |          |          |        | 600.40  | <u> </u>  |
| завтрак: |   |       | 20,90    | 21,97    | 81,77  | 600,49  |           |
| Обед     | Борщ с капустой и картофелем с<br>говядиной со сметаной | 200   | 4,46     | 12,74    | 12,89  | 184,91  | 82/М/ССЖ  |
|          | Гуляш из говядины                                       | 100   | 14,86    | 12,57    | 3,79   | 187,86  | 260/M/CCЖ |
|          | Каша гречневая рассыпчатая                              | 180   | 8,35     | 5,66     | 37,75  | 235,01  | 171/M/CCЖ |
|          | 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  |           |
|          | Салат из сельди с картофелем                            | 100   | 1,30     | 7,16     | 8,18   | 102,99  | 69/m      |
|          | Пряники (канадское)                                     | 40    | 2,12     | 2,16     | 27,80  | 137,60  |           |
| Итого за |   |       | 37,80    | 41,33    | 149,69 | 1124,57 |           |
| обед:    |   |       |          | <u> </u> | ,<br>  | ,       |           |
| Полдник  |   |       |          |          |        |         |           |
|          |   |       |          |          |        |         |           |
| Итого за |   |       | 0.00     | 0.00     | 0.00   | 0.00    |           |
| полдник: |   |       | 0,00     | 0,00     | 0,00   | 0,00    |           |
| Итого за |   |       | 58,70    | 63,30    | 231,46 | 1725,06 |           |
| день:    |   |       |          |          |        |         |           |
| Неделя   | <u>I                                    </u>            | .2022 |          | <u> </u> |        |         |           |
| Завтрак  | Пудинг из творога со сметаной                           | 200   | 31,92    | 17,94    | 38,68  | 450,75  | 222/м/ссж |
|          | Чай с молоком   | 200   | 1,82     | 1,42     | 13,74  | 75,65   | 378/м/ссж |
|          | Булочка   | 80    | 4,52     | 4,93     | 27,89  | 173,90  | 428/м/ссж |
|          | Сыр полутвердый   | 15    | 3,48     | 4,43     | 0,00   | 54,60   | 15/M      |
|          | corp many recipitation                                  |       | ,        | ,        | ·      | ,       | ,         |
| Итого за |   |       | 41,74    | 28,72    | 80,31  | 754,90  |           |
| завтрак: | Суп крестьянский с рисом, с                             |       |          |          |        | ,       |           |
| Обед     | говядиной, со сметаной                                  | 250   | 4,88     | 11,50    | 15,04  | 177,44  | 96/м/ссж  |
|          | Бедро куриное запеченное                                | 100   | 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 |

| ·   |   |                               |  |   |  |  |                                    |
|---|---|-------------------------------|--|---|--|--|------------------------------------|
|   | Винегрет с морской капустой   | 100                           | 1,30   | 7,16  | 8,18   | 102,99   | 69/м                               |
|   | Сок   | 200                           | 1,00   | 0,20  | 20,20  | 92,00  |                                    |
|   | Хлеб пшеничный  | 30                            | 2,37   | 0,30  | 14,49  | 70,50  |                                    |
|   | Хлеб ржаной   | 60                            | 3,96   | 0,72  | 23,78  | 118,80   |                                    |
|   | Виноград  | 100                           | 0,60   | 0,60  | 15,40  | 72,00  | 338/m                              |
| Итого за                                  |   |                               | 38,16  | 43,53   | 123,61   | 1038,81  |                                    |
| обед:                                     |   |                               | 30,10  | 43,33   | 123,01   | 1030,01  |                                    |
| Полдник                                   |   |                               |  |   |  |  |                                    |
|   |   |                               |  |   |  |  |                                    |
|   |   |                               |  |   |  |  |                                    |
| Итого за                                  |   |                               | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00   |                                    |
| полдник:<br>Итого за                      |   |                               |  |   |  |  |                                    |
| день:                                     |   |                               | 79,90  | 72,25   | 203,91   | 1793,71  |                                    |
|   |   |                               |  |   |  |  |                                    |
| Неделя                                    | 50 День 4 15.12   | .2022                         |  |   |  |  |                                    |
| Завтрак                                   | Масло сливочное   | 10                            | 0  | 7   | 0  | 66   | 14/M                               |
|   | Сыр полутвердый   | 15                            | 3  | 4   | 0  | 55   | 15/M                               |
|   | Омлет натуральный   | 50                            | 5  | 6   | 1  | 75   | 210/M                              |
|   | Хлопья кукурузные с молоком   | 200                           | 6  | 6   | 34   | 189  | 172/M                              |
|   | Чай с сахаром и лимоном   | 200                           | 0  | 0   | 11   | 48   | 377/М/ССЖ                          |
|   | Батон   | 40                            | 3  | 1   | 21   | 98   |                                    |
|   | Киви  | 100                           | 1  | 0   | 8  | 47   | 338/M                              |
|   |   |                               |  |   |  |  |                                    |
| Итого за                                  |   |                               | 10.64  | 24.67   | 75.53  | F77.00   |                                    |
| 22DTD2V                                   |   |                               | 18,64  | 24,67   | 75,52  | 577,90   |                                    |
| завтрак:                                  |   | 1                             |  |   |  |  |                                    |
| Обед                                      | Щи зеленые с говядиной и<br>сметаной  | 250                           | 5,59   | 14,78   | 11,05  | 201,34   | 89/М/ССЖ                           |
| -   |   | 250<br>280                    | 5,59<br>27,66  | 14,78<br>16,47                                | 11,05<br>48,04   | 201,34<br>451,47   | 89/M/ССЖ<br>265/M/ССЖ              |
| -   | сметаной  |                               |  |   |  |  |                                    |
| -   | сметаной<br>Плов с говядиной<br>Салат из картофеля, кукурузы,   | 280                           | 27,66  | 16,47   | 48,04  | 451,47   | 265/M/CCЖ                          |
| -   | сметаной Плов с говядиной Салат из картофеля, кукурузы, солёного огурца, и моркови  | 280                           | 27,66<br>1,05  | 16,47<br>7,34                                 | 48,04<br>6,19  | 451,47<br>95,09  | 265/M/ССЖ<br>39/M/ССЖ              |
| -   | сметаной Плов с говядиной Салат из картофеля, кукурузы, солёного огурца, и моркови Напиток из шиповника                                     | 280<br>100<br>200             | 27,66<br>1,05<br>0,54                                  | 16,47<br>7,34<br>0,22                         | 48,04<br>6,19<br>18,71                                     | 451,47<br>95,09<br>89,33   | 265/M/ССЖ<br>39/M/ССЖ              |
| -   | сметаной Плов с говядиной Салат из картофеля, кукурузы, солёного огурца, и моркови Напиток из шиповника Хлеб пшеничный                      | 280<br>100<br>200<br>30       | 27,66<br>1,05<br>0,54<br>2,37                          | 16,47<br>7,34<br>0,22<br>0,30                 | 48,04<br>6,19<br>18,71<br>14,49                            | 451,47<br>95,09<br>89,33<br>70,50                                      | 265/M/ССЖ<br>39/M/ССЖ              |
| -   | сметаной Плов с говядиной Салат из картофеля, кукурузы, солёного огурца, и моркови Напиток из шиповника Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный | 280<br>100<br>200<br>30<br>60 | 27,66<br>1,05<br>0,54<br>2,37<br>3,96                  | 16,47<br>7,34<br>0,22<br>0,30<br>0,72         | 48,04<br>6,19<br>18,71<br>14,49<br>23,78                   | 451,47<br>95,09<br>89,33<br>70,50<br>118,80                            | 265/M/CCЖ<br>39/M/CCЖ<br>388/M/CCЖ |
| <b>Обед</b> Итого за                      | сметаной Плов с говядиной Салат из картофеля, кукурузы, солёного огурца, и моркови Напиток из шиповника Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный | 280<br>100<br>200<br>30<br>60 | 27,66<br>1,05<br>0,54<br>2,37<br>3,96<br>0,40          | 16,47<br>7,34<br>0,22<br>0,30<br>0,72<br>0,40 | 48,04<br>6,19<br>18,71<br>14,49<br>23,78<br>9,80           | 451,47<br>95,09<br>89,33<br>70,50<br>118,80<br>47,00                   | 265/M/CCЖ<br>39/M/CCЖ<br>388/M/CCЖ |
| <b>Обе∂</b> Итого за обед:                | сметаной Плов с говядиной Салат из картофеля, кукурузы, солёного огурца, и моркови Напиток из шиповника Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный | 280<br>100<br>200<br>30<br>60 | 27,66<br>1,05<br>0,54<br>2,37<br>3,96<br>0,40          | 16,47<br>7,34<br>0,22<br>0,30<br>0,72<br>0,40 | 48,04<br>6,19<br>18,71<br>14,49<br>23,78<br>9,80           | 451,47<br>95,09<br>89,33<br>70,50<br>118,80<br>47,00                   | 265/M/CCЖ<br>39/M/CCЖ<br>388/M/CCЖ |
| <b>Обе∂</b> Итого за обед:                | сметаной Плов с говядиной Салат из картофеля, кукурузы, солёного огурца, и моркови Напиток из шиповника Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный | 280<br>100<br>200<br>30<br>60 | 27,66<br>1,05<br>0,54<br>2,37<br>3,96<br>0,40<br>41,57 | 16,47 7,34 0,22 0,30 0,72 0,40 40,22          | 48,04<br>6,19<br>18,71<br>14,49<br>23,78<br>9,80<br>132,06 | 451,47<br>95,09<br>89,33<br>70,50<br>118,80<br>47,00<br><b>1073,52</b> | 265/M/CCЖ<br>39/M/CCЖ<br>388/M/CCЖ |
| <b>Обед</b> Итого за обед: <b>Полдник</b> | сметаной Плов с говядиной Салат из картофеля, кукурузы, солёного огурца, и моркови Напиток из шиповника Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный | 280<br>100<br>200<br>30<br>60 | 27,66<br>1,05<br>0,54<br>2,37<br>3,96<br>0,40          | 16,47<br>7,34<br>0,22<br>0,30<br>0,72<br>0,40 | 48,04<br>6,19<br>18,71<br>14,49<br>23,78<br>9,80           | 451,47<br>95,09<br>89,33<br>70,50<br>118,80<br>47,00                   | 265/M/CCЖ<br>39/M/CCЖ<br>388/M/CCЖ |

Неделя 50 День 5 16.12.2022

| 2                                 | 50 день 5 10.12  |     | 7.00  | 0.02  | 44.04  | 244.07  | 202/14/66/            |
|-----------------------------------|--|-----|-------|-------|--------|---------|-----------------------|
| Завтрак                           | Макароны отварные  | 180 | 7,00  | 0,83  | 44,84  | 214,97  | 202/M/CC <del>X</del> |
|                                   | Соус болоньезе   | 100 | 14,51 | 11,31 | 2,72   | 171,11  | 256/M/CCX             |
|                                   | Масло сливочное  | 5   | 0,08  | 7,25  | 0,13   | 66,10   | 14/M                  |
|                                   | Какао на молоке  | 200 | 3,87  | 3,10  | 16,19  | 109,45  | 382/M/CCX             |
|                                   | Хлеб пшеничный   | 40  | 3,16  | 0,40  | 19,32  | 94,00   |                       |
|                                   | Яблоко   | 100 | 0,40  | 0,30  | 10,00  | 47,00   | 338/m                 |
| Итого за<br>завтрак:              |  |     | 29,01 | 23,19 | 93,20  | 702,62  |                       |
| Обед                              | Салат из свежих огурцов                                  | 100 | 0,85  | 8,45  | 3,24   | 92,45   | 20/М/ССЖ              |
|                                   | Рассольник ленинградский (крупа<br>перловая) с говядиной | 250 | 4,83  | 9,73  | 17,16  | 169,86  | 96/м/ссж              |
|                                   | Бефстроганов из куриного филе                            | 100 | 15,67 | 15,78 | 6,03   | 226,43  | 245/M/CCX             |
|                                   | Каша гречневая рассыпчатая                               | 180 | 8,35  | 5,66  | 37,75  | 235,01  | 171/M/CCX             |
|                                   | Морс из брусники   | 200 | 0,14  | 0,10  | 12,62  | 53,09   | 342/M/CCX             |
|                                   | 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  |                       |
| Полдник                           |  |     |       |       |        |         |                       |
| Итого за                          |  |     | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00    |                       |
| полдник:                          |  |     | 0,00  |       | 0,00   |         |                       |
| Итого за<br>день:                 |  |     | 65,19 | 63,93 | 208,28 | 1668,77 |                       |
|                                   |  |     |       |       |        |         |                       |
| Среднее<br>значение<br>за период: |  |     | 66,36 | 66,82 | 210,07 | 1712,13 |                       |