

<	<<_	>>	20	_г.
			Адволодкина I	1.M.
	Ди	ректор МБОУ '	"Средняя школа № 4	1"
	УТЕ	зерждаю:		

## Меню приготовляемых блюд "13-17 Февраля 2023г."

Возрастная категория: 12 лет и старше.

Прием	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	Пищевые вещества			Энергетиче ская	Номер
пищи			Белки	Жиры	Углевод ы	ценность	рецептуры
Неделя	6 День 1 13.02	.2023					
Завтрак	Котлета "Морячок" со сметанным соусом	100	14,44	9,67	14,98	207,30	234/м/ссж
	Картофель отварной со сливочным маслом	180	3,77	7,26	30,24	201,79	125/м/ссж
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	
	Масло сливочное	5	0,08	7,25	0,13	66,1	14/m
	Чай с шиповником	200	0,3	0,06	12,5	53,93	376/м/ссж
	Фрукт (апельсин)	100	1,0125	0,225	9,1125	48,375	338/M
Итого за завтрак:			22,76	24,86	86,28	671,50	
Обед	Борщ с говядиной, и сметаной	250	4,46	12,74	12,89	184,91	82/м/ссж
	Пельмени мясные со сливочным маслом	185	3,57	10,19	10,31	147,93	392/м/ссж
	Салат из овощей с кукурузой	100	1,37	8,63	4,52	101,52	43/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	
	Компот из ягод черной смородины	200	0,2	25,64	20,13	50,11	342/м/ссж
Итого за обед:			15,93	58,22	86,12	673,77	
Полдник							

Итого за полдник:			0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за			20.50	22.22	470.40	4045.05	
день:			38,69	83,08	172,40	1345,27	
Неделя	6 День 2 14.02	.2023					
Завтрак	Биточки из курицы	250	15,87	7,61	10,63	171,74	394/м/ссж
	Рагу овощное	180	3,68	10,10	21,53	193,14	142/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/m
	Какао на молоке	200	3,87	3,10	16,19	109,45	382/м/ссж
	Мармелад	25	0,05	0,00	39,70	156,00	
Итого за завтрак:			26,72	28,47	107,50	790,43	
Обед	Суп с мясными фрикадельками (говядина)	250	3,81	9,36	21,80	187,09	104/м/ссж
	Жаркое по-домашнему (говядина)	280	29,48	18,95	34,06	425,17	259/м/ссж
	Салат из морской капусты с морковью и яйцом	100	1,40	8,10	4,21	95,68	64/к/ссж
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,33	16,10	78,33	
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,72	23,78	118,80	
	Морс из ягод брусники	200	0,14	0,10	12,62	53,09	342/м/ссж
	Яблоко	100	0,40	0,30	10,30	47,00	338/м
Итого за обед:			41,57	37,87	122,87	1005,16	
Полдник							
Итого за			0,00	0,00	0,00	0,00	
полдник: <b>Итого за</b>			.,	-,	, , ,	7,2 2	
иного за день:			68,28	66,34	230,37	1795,59	
11							
Неделя	6 День 3 15.02	.2023	!				
Завтрак	Суп молочный с макаронами	250	7,00	6,75	19,25	161,50	
	Чай ягодный	200	0,25	0,06	11,62	48,63	377/м/ссж
	Масло сливочное	5	0,08	7,25	0,13	66,1	14/m
	Сыр	15	3,48	4,43	0	54,6	15/m
	Киви	100	0,8	0,4	8,1	47	338/M
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	209/M

Итого за завтрак:			19,85	23,89	58,70	534,63	
Обед	Суп гороховый с говядиной	250	7,92	9,58	18,50	552,11	102/м/ссж
	Котлета домашняя со сметанно- томатным соусом	100	17,65	16,55	15,53	282,40	268/м/ссж
	Каша гречневая, рассыпчатая, со сливочным маслом	180	8,35	5,66	37,75	235,01	171/м/ссж
	Салат картофельный с кальмаром	100	6,18	5,79	9,80	116,58	89/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	2,544	2,592	33,36	165,12	
	Пряники	40	2,12	2,16	27,80	137,60	
Итого за обед:			45,79	40,53	148,07	1500,40	
Полдник							
Итого за			0,00	0,00	0,00	0,00	
полдник: <b>Итого за</b>							
день:			65,64	64,42	206,77	2035,03	
Неделя	6 День 4 16.02	.2023					
Завтрак	Сырники с молоком сгущеным	200/30	35,64	19,26	37,45	472,51	219/м/ссж
	Булочка сдобная	40	3,44	1,76	26,00	133,60	
	Чай с молоком	200	1,82	1,42	13,74	75,65	378/м/ссж
Итого за завтрак:			40,90	22,44	77,19	681,76	
Обед	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	7,68	8,45	18,43	180,86	106/м/ссж
	Салат из свежих томатов и перца	100	1,17	6,82	3,80	82,73	37/м/ссж
	Плов с отварной птицей (курица)	280	27,98	19,09	47,47	469,07	291/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	
	Напиток витаминный	200	0,49	0,16	21,67	93,99	388/м/ссж
	Пастила	30	0,15	0,14	24,00	97,20	
Итого за обед:			43,79	35,67	153,64	1113,16	

Полдник							
Итого за			0,00	0,00	0,00	0,00	
полдник: <b>Итого за</b>					,	•	
итого за день:			84,69	58,11	230,83	1794,91	
Неделя	6 День 5 17.02	.2023					<u>,                                      </u>
Завтрак	Каша молочная рисовая	200	5,74	6,53	45,44	264,14	174/м/ссж
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,00	0,00	15,00	60,00	11.36*
	Батон	40	3,20	1,16	20,80	95,20	
	Масло сливочное	5	0,08	7,25	0,13	66,00	14/m
	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43	0,00	54,60	15/m
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	209/M
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/M
Итого за завтрак:			17,98	24,37	91,45	649,74	
Обед	Борщ с капустой и картофелем, говядиной, со сметаной	250	4,46	12,74	12,89	184,91	82/м/ссж
	Бифштекс рубленый с соусом сметанно-томатным	100	19,85	19,04	3,54	265,13	266/м/ссж
	Макароны отварные, со сливочным маслом	180	7,00	0,83	44,84	214,97	202/м/ссж
	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,67	8,53	8,25	116,82	53/м/ссж
	Компот из ягод вишни	200	0,16	1,16	2,16	3,16	342/м/ссж
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	29,73	148,50	
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,72	12,36	56,40	
	Груша	100	0,80	0,40	8,10	47,00	338/m
Итого за							
обед:			40,27	43,72	121,87	1036,89	
Полдник							
Итого за			0,00	0,00	0,00	0,00	
полдник: Итого за			F0.5-	60.65	242.55	4606.55	
день:			58,25	68,09	213,32	1686,63	
	<u> </u>	<u> </u>			l		

Среднее значение	63,11	68,01	210,74	1731,49	
за период:	,	, .	,	, ,	