



Утверждаю:

Директор МБОУ "Средняя школа № 41"

_____ Адволодкина И.М.

<< _____ >> _____ 20 ____ г.

Меню приготовляемых блюд "04-08 сентября 2023г."

Возрастная категория: 12 лет и старше.

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

Неделя	35	День	1	04.09.2023					
Завтрак	Сосиски вареные			100	9,44	18,97	0,81	229,24	243/М
	Макароны отварные, со сливочным маслом			180	7,00	0,83	44,84	214,97	202/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	
	Груша			120	0,48	0,36	12,36	56,40	338/М
Итого за завтрак:					20,33	20,59	88,59	642,40	
Обед	Салат витаминный (капуста, лук, морковь, зеленый горошек)			100	2,10	8,53	6,28	110,54	49/М/ССЖ
	Суп рыбный			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 ягод 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 ржано-пшеничный			60	3,96	0,72	23,78	118,80	
Итого за обед:					45,21	36,71	97,03	904,71	
Полдник									

Итого за полдник:			0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за день:			65,54	57,29	185,63	1547,11	

Неделя	35	День	2	05.09.2023				
Завтрак		Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с ягодами смородины	220	7,93	8,66	41,38	276,34	182/М/ССЖ
		Сыр полутвердый	15	3,48	4,43	0,00	54,60	15/М
		Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,40	14/М
		Батон	40	3,08	0,40	20,28	95,20	
		Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	209/М
		Чай с сахаром	200	0,26	0,03	11,26	47,79	377/М/ССЖ
		Апельсин	120	1,08	0,24	9,72	51,60	338/М
Итого за завтрак:				20,94	22,49	82,96	625,73	
Обед		Винегрет с сельдью	100	5,54	11,11	6,35	148,06	69/М/ССЖ
		Суп овощной с говядиной со сметаной	250	4,28	10,31	11,05	154,93	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	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:				40,42	43,73	120,26	1040,65	
Полдник								
Итого за полдник:				0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за день:				61,36	66,21	203,22	1666,38	

Неделя	35	День	3	06.09.2023				
Завтрак		Запеканка творожная, со сметаной	200	31,59	18,46	41,00	458,85	219/м/ссж
		Круассан с маком	30	4,52	4,93	27,89	173,90	428/м/ссж

	Чай с молоком	200	1,82	1,42	13,74	75,65	378/м/ссж
Итого за завтрак:			37,93	24,81	82,63	708,40	
Обед	Рассольник с говядиной, со сметаной	250	4,83	9,73	17,16	169,86	96/м/ссж
	Запеканка картофельная с говяжьей печенью, со сметанно-	280	28,26	20,33	50,05	498,36	284/м/ссж
	Салат из цветной капусты, томатов, зелени	100	1,67	8,48	3,67	99,42	32/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	
	Виноград свежий	120	0,72	0,72	18,48	86,40	338/м
Итого за обед:			42,80	40,48	147,84	1135,34	
Полдник							
Итого за полдник:			0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за день:			80,73	65,29	230,48	1843,74	

Неделя	35	День	4	07.09.2023				
Завтрак	Биточки из курицы		100	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/м
	Какао на молоке		200	3,87	3,10	16,19	109,45	382/м/ссж
	Яблоко		120	0,48	0,48	11,76	56,40	338/м
Итого за завтрак:				27,15	28,95	79,56	690,83	
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	2,10	12,19	6,33	143,95	64/к/ссж
	Хлеб пшеничный		30	2,37	0,30	14,49	70,50	
	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
Итого за обед:			41,87	41,63	113,08	998,60	
Полдник							
Итого за полдник:			0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за день:			69,02	70,58	192,64	1689,43	

Неделя	35	День	5	08.09.2023				
Завтрак	Омлет	50	4,84	5,80	0,90	75,19	210/м	
	Хлопья с молоком	200	6,45	4,59	22,76	160,02	172/м	
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,03	11,26	47,79	377/м/ссж	
	Батон	40	3,16	0,40	19,32	94,00		
	Сыр	15	3,48	4,43	0,00	54,60	15/м	
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	66,10	14/м	
	Груша	120	0,48	0,36	12,36	56,40	338/м	
Итого за завтрак:			18,71	19,24	66,67	554,10		
Обед	Суп крестьянский с говядиной, со сметаной	250	4,88	11,50	15,38	177,44	98/м/ссж	
	Куриное филе, запеченное в сырном соусе	100	17,92	14,91	0,80	207,25	322/к/ссж	
	Макароньы отварные со сливочным маслом	180	7,00	0,83	44,84	214,97	202/м/ссж	
	Салат из свежих томатов и огурцов	100	1,27	5,18	4,56	71,31	24/м/ссж	
	Напиток из ягод шиповника	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		
Итого за обед:			37,93	33,65	122,56	949,59		
Полдник								
Итого за полдник:			0,00	0,00	0,00	0,00		

Итого за день:			56,64	52,89	189,23	1503,69	
Среднее значение за период:			66,66	62,45	200,24	1650,07	