



Утверждаю:
Директор МБОУ "Средняя школа № 41"
_____Адволодкина И.М.
<< _____ >> _____ 20 ____ г.

Меню приготовляемых блюд
"02-06.12 2024г."

Возрастная категория: 12 лет и старше.

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

Неделя 48 День 1 02.12.2024

Завтрак	Биточки из говядины	100	9,44	18,97	0,81	229,24	
	Макароны отварные	180	7,00	0,83	44,84	214,97	202/М/ССЖ
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
	Киви	120	0,96	0,48	9,72	56,40	338/М
Итого за завтрак:			20,75	20,68	88,69	650,61	
Обед	Салат витаминный (капуста, лук, морковь, зеленый горошек)	100	2,10	8,53	6,28	110,54	49/М/ССЖ
	Суп с рыбными фрикадельками	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
	Компот из ягод ассорти	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	
	Апельсин	120	1,08	0,24	9,72	51,60	338/М
Итого за обед:			46,29	36,95	106,75	956,31	
Полдник	Пита с сыром	75	10,31	9,15	24,19	221,96	3/М
	Чай с шиповником	200	0,30	0,06	12,50	53,93	376/М/ССЖ
Итого за полдник:			10,61	9,21	36,69	275,89	
Итого за день:			77,65	66,83	232,14	1882,81	

Неделя 48

День 2

03.12.2024

Завтрак	Масло сливочное	10	0,04	3,63	0,07	33,05	14/М
	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43	0,00	54,60	15/М
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	209/М
	Каша вязкая молочная из гречневой крупы	200	8,61	7,61	41,54	269,54	173/М/ССЖ
	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	
	Груша	120	0,48	0,36	12,36	56,40	338/М
Итого за завтрак:			21,11	21,06	84,83	618,18	
Обед	Салат из цветной капусты, помидоров и зелени	100	1,67	8,48	3,67	99,42	32/М/ССЖ
	Борщ с фасолью и картофелем с говядиной со сметаной	250	6,65	11,32	16,10	188,49	84/М/ССЖ
	Куриное филе в сырном соусе	100	17,92	14,91	0,80	207,25	322/К/ССЖ
	Макароны отварные со сливочным маслом	180	7,00	0,83	44,84	214,97	202/М/ССЖ
	Компот из ягод вишни	200	0,16	0,04	13,10	54,29	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:			39,72	36,60	116,80	953,71	
Полдник	Пудинг творожный	75	12,89	9,43	12,30	188,27	222/М/ССЖ
	Ацидофилин	200	5,80	6,40	7,60	118,00	
Итого за полдник:			18,69	15,83	19,90	306,27	
Итого за день:			79,52	73,49	221,52	1878,16	

Неделя 48

День 3

04.12.2024

Завтрак	Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с ягодами (черная смородина)	200	7,93	8,66	41,38	276,34	182/М/ССЖ
	Яйцо варёное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	209/М
	Батон	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14/М
	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43	0,00	54,60	15/М
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,03	11,26	47,79	377/М/ССЖ
	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,40	338/м

Итого за завтрак:			20,43	22,23	84,07	624,98	
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, со сливочным маслом	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	Блинчики с молоком сгущенным	100	8,41	9,29	41,03	281,94	398/м
	Ряженка	200	6,00	5,00	8,40	102,00	
	Груша	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/м
Итого за полдник:			14,81	14,69	59,23	430,94	
Итого за день:			75,66	80,64	263,55	2096,57	

Неделя 48 День 4 05.12.2024

Завтрак	Запеканка творожная	180	28,50	16,66	37,00	414,00	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
	Груша	120	0,48	0,36	12,36	56,40	338/м
Итого за завтрак:			35,32	23,37	90,99	719,95	
Обед	Рассольник с говядиной, со сметаной	250	4,83	9,73	17,16	169,86	96/м/ссж
	Запеканка картофельная с печенью, со сметанно-томатным соусом	280	28,26	20,33	50,05	498,36	284/м/ссж
	Салат из цветной капусты, томатов, зелени свежей	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	
	Апельсин	120	0,48	0,48	11,76	56,40	338/м

Итого за обед:			42,56	40,24	141,12	1105,34	
Полдник	Пирожок печеный	60	7,82	6,10	20,14	166,67	
	Чай с сахаром и лимоном	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:			8,88	6,53	39,50	261,46	
Итого за день:			86,76	70,14	271,61	2086,75	

Неделя 48 День 5 06.12.2024

Завтрак	Омлет	75	7,26	8,70	1,35	112,79	210/м
	Хлопья кукурузные 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 полутвердый	15	3,48	4,43	0,00	54,60	15/м
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14/м
Итого за завтрак:			20,65	21,78	54,76	502,25	
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
	Макароны 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	
	Пряники	50	2,95	2,35	37,50	183,00	
Итого за обед:			40,88	36,00	160,06	1132,59	
Полдник	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	
	Пирожок печеный с капустой	60	9,78	7,63	25,18	208,34	406/м/ссж
	Банан	100	1,50	0,50	21,00	96,00	338/м
Итого за полдник:			12,28	8,33	66,38	396,34	
Итого за день:			73,81	66,11	281,20	2031,18	

Среднее значение за период:			78,68	71,44	254,00	1995,09	