



Утверждаю:

Директор МБОУ "Средняя школа № 41"

\_\_\_\_\_ Адволодкина И.М.

<< \_\_\_\_\_ >> \_\_\_\_\_ 2024г.

## Меню приготовляемых блюд "03-06.09 2024г."

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	03.09.2024						
<b>Завтрак</b>	Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев Геркулес" с ягодами, 200/5/5/10				220	7,93	8,66	41,38	276,34	182/М/ССЖ
	Яйцо вареное				40	5,08	4,60	0,28	62,80	209/М
	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:					<b>20,47</b>	<b>25,85</b>	<b>84,13</b>	<b>658,03</b>	
<b>Обед</b>	Винегрет с сельдью				100	5,54	11,11	6,35	148,06	69/М/ССЖ
	Суп из овощей с курицей со сметаной, 200/15/10				270	4,10	9,90	10,61	148,73	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, 200/11				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	
	Итого за обед:					<b>40,25</b>	<b>43,32</b>	<b>119,82</b>	<b>1034,45</b>	
<b>Полдник</b>	Блинчики с молоком сгущенным				100	8,41	9,29	41,03	281,94	398/М
	Ряженка 2,5%				200	6,00	5,00	8,40	102,00	

	Груша	100	0,40	0,30	10,30	47,00	338/М
Итого за полдник:			<b>14,81</b>	<b>14,59</b>	<b>59,73</b>	<b>430,94</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>75,53</b>	<b>83,76</b>	<b>263,68</b>	<b>2123,42</b>	

Неделя	35	День	2	04.09.2024				
<b>Завтрак</b>	Запеканка из творога со сметаной 150/30		210	27,79	16,24	36,07	408,72	219/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:				<b>38,09</b>	<b>27,38</b>	<b>90,06</b>	<b>769,27</b>	
<b>Обед</b>	Салат из цветной капусты, помидоров и зелени		100	1,67	8,48	3,67	99,42	32/М/ССЖ
	Рассольник ленинградский (крупа перловая) с говядиной отварной, 200/10		270	4,98	10,04	17,71	175,30	96/М/ССЖ
	Запеканка картофельная с субпродуктами (печенью) с соусом сметанно-томатным, 250/30		280	32,12	23,12	56,90	566,51	284/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	
Итого за обед:				<b>46,10</b>	<b>42,86</b>	<b>136,76</b>	<b>1122,53</b>	
<b>Полдник</b>	Пирожок с капустой		75	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
	Яблоко		100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/М
Итого за полдник:				<b>10,44</b>	<b>8,06</b>	<b>46,24</b>	<b>303,13</b>	
<b>Итого за день:</b>				<b>94,63</b>	<b>78,29</b>	<b>273,06</b>	<b>2194,92</b>	

Неделя	35	День	3	05.09.2024			
--------	----	------	---	------------	--	--	--

<b>Завтрак</b>	Котлета Морячок (из филе лосося, минтая, птицы) с соусом сметанным, 100/30	130	14,49	9,43	14,56	201,50	234/М/ССЖ
	Картофель отварной	180	3,77	7,26	30,24	201,79	125/М/ССЖ
	Чай с шиповником, 200/11	200	0,30	0,06	12,50	53,93	376/М/ССЖ
	Хлеб пшеничный, масло сливочное 40/10	50	3,24	7,65	19,45	160,10	14/М
	Груша	120	0,48	0,36	12,36	56,40	338/М
Итого за завтрак:			<b>22,28</b>	<b>24,76</b>	<b>89,11</b>	<b>673,72</b>	
<b>Обед</b>	Салат из овощей с кукурузой (капуста, томаты, огурцы, кукуруза)	100	1,37	8,65	4,53	101,72	43/М/ССЖ
	Борщ с капустой и картофелем с курицей со сметаной, 245/15/10	270	4,28	12,23	12,37	177,52	82/М/ССЖ
	Пельмени мясные отварные с маслом, 240/5	245	25,64	20,13	50,11	483,83	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	
Итого за обед:			<b>37,82</b>	<b>42,11</b>	<b>117,72</b>	<b>1005,06</b>	
<b>Полдник</b>	Булочка с творогом	75	12,89	9,43	12,30	188,27	222/М/ССЖ
	Йогурт питьевой	200	8,20	3,00	11,80	114,00	
Итого за полдник:			<b>21,09</b>	<b>12,43</b>	<b>24,10</b>	<b>302,27</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>81,20</b>	<b>79,30</b>	<b>230,93</b>	<b>1981,04</b>	

<b>Неделя</b>	<b>35</b>	<b>День</b>	<b>4</b>	<b>06.09.2024</b>				
<b>Завтрак</b>	Хлопья кукурузные с молоком	200	6,45	4,59	22,76	160,02	172/М	
	Омлет натуральный	50	4,84	5,80	0,90	75,19	210/М	
	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	
Итого за завтрак:			<b>18,27</b>	<b>22,50</b>	<b>54,37</b>	<b>497,70</b>		

<b>Обед</b>	Салат из свежих томатов и огурцов	100	1,34	8,68	4,51	101,70	
	Суп крестьянский с рисом с говядиной со сметаной, 250/10/10	270	4,80	11,32	14,80	174,60	98/М/ССЖ
	Куриное филе в сырном соусе	100	17,92	14,91	0,80	207,25	322/К/ССЖ
	Макароны отварные	180	7,00	0,83	44,84	214,97	202/М/ССЖ
	Напиток из шиповника, 200/11	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:			<b>37,91</b>	<b>36,98</b>	<b>121,93</b>	<b>977,15</b>	
<b>Полдник</b>	Пита с сыром	75	10,31	9,15	24,19	221,96	592/К/ССЖ
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/М
Итого за полдник:			<b>11,71</b>	<b>9,75</b>	<b>54,19</b>	<b>360,96</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>67,89</b>	<b>69,23</b>	<b>230,49</b>	<b>1835,81</b>	
<b>Среднее значение за период:</b>			<b>79,81</b>	<b>77,64</b>	<b>249,54</b>	<b>2033,80</b>	