



Утверждаю:

Директор МБОУ "Средняя школа № 41"

\_\_\_\_\_ Адволодкина И.М.

<< \_\_\_\_\_ >> \_\_\_\_\_ 20225г.

## Меню приготовляемых блюд "05-07 Мая 2025г."

Возрастная категория: 12 лет и старше.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя</b>	<b>18</b>	<b>День</b>	<b>1</b>	<b>05.05.2025</b>			
<b>Завтрак</b>	Макароны отварные	180	7,00	0,83	44,84	214,97	202/М/ССЖ
	Соус "Болоньезе"	100	14,51	11,31	2,72	171,11	256/М/ССЖ
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14/М
	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	
	Банан	120	1,80	0,60	25,20	115,20	338/М
Итого за завтрак:			<b>26,76</b>	<b>16,79</b>	<b>103,41</b>	<b>676,11</b>	
<b>Обед</b>	Салат из свежих огурцов	100	0,85	8,45	3,24	92,45	20/М/ССЖ
	Рассольник ленинградский (крупа перловая) с говядиной	250	4,83	9,73	17,16	169,86	96/М/ССЖ
	Бефстроганов из говядины	100	15,67	15,78	6,03	226,43	245/М/ССЖ
	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,35	5,66	37,75	235,01	171/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:			<b>36,17</b>	<b>40,74</b>	<b>115,08</b>	<b>966,14</b>	
<b>Полдник</b>							
Итого за полдник:			<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	

<b>Итого за день:</b>			<b>62,94</b>	<b>57,54</b>	<b>218,48</b>	<b>1642,26</b>	

Неделя	18	День	2	06.05.2025				
<b>Завтрак</b>		Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,10	14/М
		Сыр полутвердый	15	3,48	4,43	0,00	54,60	15/М
		Батон	40	8,22	1,02	44,24	210,00	
		Каша вязкая молочная из рисовой крупы	250	7,18	8,16	56,80	330,18	174/М/ССЖ
		Чай ягодный (вишня)	200	0,25	0,06	11,62	48,63	377/М/ССЖ
		Яйцо варёное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	209/М
		Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	338/М
<b>Итого за завтрак:</b>				<b>24,77</b>	<b>26,00</b>	<b>124,83</b>	<b>828,71</b>	
<b>Обед</b>		Салат из свежих помидоров и перца сладкого	100	1,12	6,83	3,81	82,90	37/М/ССЖ
		Суп из овощей с говядиной, со сметаной	250	4,28	10,31	11,05	154,93	99/М/ССЖ
		Поджарка из говядины	100	22,28	12,72	4,66	223,04	251/М/ССЖ
		деревенски	180	5,40	4,68	44,02	240,26	147/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	3,96	0,72	23,78	118,80	
<b>Итого за обед:</b>				<b>40,18</b>	<b>35,61</b>	<b>120,44</b>	<b>969,12</b>	
<b>Полдник</b>								
<b>Итого за полдник:</b>				<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	
<b>Итого за день:</b>				<b>64,95</b>	<b>61,62</b>	<b>245,27</b>	<b>1797,83</b>	

Неделя	18	День	3	07.05.2025				
<b>Завтрак</b>		Омлет натуральный	75	7,26	8,70	1,35	112,79	210/М
		Хлопья кукурузные с молоком	200	5,98	5,60	34,33	188,82	172/М
		Батон	40	3,20	1,16	20,80	98,40	
		Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,10	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

Итого за завтрак:			<b>20,26</b>	<b>27,17</b>	<b>67,87</b>	<b>568,50</b>	
<b>Обед</b>	Щи зеленые с говядиной, со сметаной	250	5,59	14,78	11,05	201,34	89/М/ССЖ
	Плов с говядиной	280	27,66	16,47	48,04	451,47	265/М/ССЖ
	коссервир., соленых огурцов и моркови	100	1,50	10,47	8,83	135,72	39/М/ССЖ
	Напиток из ягод шиповника	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	
	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,40	338/м
Итого за обед:			<b>41,76</b>	<b>43,30</b>	<b>130,40</b>	<b>1086,92</b>	
<b>Полдник</b>							
Итого за полдник:			<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>62,02</b>	<b>70,47</b>	<b>198,27</b>	<b>1655,41</b>	
<b>Среднее значение за период:</b>			<b>63,30</b>	<b>63,21</b>	<b>220,67</b>	<b>1698,50</b>	