



Утверждаю:

Директор МБОУ "Средняя школа № 41"

_____ Адволодкина И.М.

<< _____ >> _____ 2024г.

Меню приготовляемых блюд "05-08.11 2024г."

Возрастная категория: 12 лет и старше.

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

Неделя 14 День 1 05.11.2024

Завтрак	Биточки из говядины	105	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	0,26	0,03	11,26	47,79	377/М/ССЖ
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
	Мармелад	60	0,06	0,00	47,64	192,60	
Итого за завтрак:			19,91	20,23	123,87	778,60	
Обед	Салат витаминный	100	1,58	4,99	7,66	83,20	49/М/ССЖ
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками (из лосося), 230/20	250	7,00	7,71	16,80	164,95	106/М/ССЖ
	Рагу из овощей с говядиной	280	28,96	18,60	21,43	370,93	263/М/ССЖ
	Морс из брусники, 200/11	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	
	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,40	338/М
Итого за обед:			44,49	32,90	108,55	917,86	
Полдник	Бутерброд с маслом сливочным и красной икрой	55	8,77	10,53	11,52	175,93	3/М
	Чай с шиповником, 200/11	200	0,30	0,06	12,50	53,93	376/М/ССЖ
	Груша	100	0,40	0,30	10,30	47,00	338/М

Итого за полдник:			9,47	10,89	34,32	276,86	
Итого за день:			73,87	64,02	266,75	1973,32	

Неделя	14	День	2	06.11.2024				
Завтрак	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
	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
	Киви		120	1,15	0,58	11,66	67,68	338/М
Итого за завтрак:				16,06	21,35	83,75	606,51	
Обед	Винегрет с сельдью		100	5,54	11,11	6,35	148,06	69/М/ССЖ
	Суп из овощей с курицей со сметаной, 230/15/10		255	3,86	9,32	9,99	140,05	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	0,62	0,03	35,09	145,12	349/М/ССЖ
	Хлеб пшеничный		30	2,37	0,30	14,49	70,50	
	Хлеб ржано-пшеничный		50	3,96	0,72	23,78	118,80	
	Вафли		60	7,65	27,49	22,19	314,40	
Итого за обед:				47,91	70,24	155,46	1398,40	
Полдник	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	
	Яблоко		100	0,48	0,48	11,76	56,40	338/М
Итого за полдник:				14,89	14,77	61,19	440,34	
Итого за день:				78,86	106,36	300,41	2445,25	

Неделя	14	День	3	07.11.2024				
Завтрак	Запеканка из творога с соусом ягодным, 150/30		180	23,75	13,88	30,83	349,33	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:			34,05	25,02	84,82	709,88	
Обед	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, 240/10	250	4,59	9,26	16,34	161,71	96/М/ССЖ
	Запеканка картофельная с субпродуктами (печенью) с соусом сметанно-томатным, 250/30	280	25,12	18,08	44,49	442,99	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	
	Апельсин	120	1,30	0,29	11,66	61,92	338/М
Итого за обед:			40,01	37,33	134,64	1047,33	
Полдник	Пирожок печёный	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
	Киви	100	0,80	0,40	8,10	47,00	338/М
Итого за полдник:			10,84	8,06	44,54	303,13	
Итого за день:			84,90	70,41	264,00	2060,34	

Неделя	14	День	4	08.11.2024				
Завтрак	Хлопья кукурузные с молоком	200	6,45	4,59	22,76	160,02	172/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	
	Груша	120	0,48	0,36	12,36	56,40	338/М	
Итого за завтрак:			13,91	17,06	65,83	478,91		

Обед	Салат из свежих томатов и огурцов	100	1,34	8,68	4,51	101,70	24/М/ССЖ
	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	
	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,40	338/М
Итого за обед:				37,46	133,69	1033,55	
Полдник	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	
	Банан	100	1,50	0,50	21,00	96,00	338/М
Итого за полдник:			12,81	9,85	65,39	409,96	
Итого за день:			26,72	64,37	264,91	1922,42	
Среднее значение за период:			66,09	76,29	274,02	2100,33	