



Утверждаю:

Директор МБОУ "Средняя школа № 41"

\_\_\_\_\_ Адволодкина И.М.

<< \_\_\_\_\_ >> \_\_\_\_\_ 2024г.

## Меню приготовляемых блюд "07-11 Октября 2024г."

Возрастная категория: 12 лет и старше.

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

Неделя 40 День 1 07.10.2024

<b>Завтрак</b>	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
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00	382/м/ссж
	Киви	120	0,48	0,48	11,76	56,40	338/М
Итого за завтрак:			<b>23,48</b>	<b>25,85</b>	<b>77,37</b>	<b>637,38</b>	
<b>Обед</b>	Суп с фрикадельками из говядины	250	3,81	9,36	21,80	187,09	104/м/ссж
	Жаркое по-домашнему из говядины	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	1,98	0,25	12,08	58,75	
	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:			<b>41,48</b>	<b>41,58</b>	<b>110,67</b>	<b>986,85</b>	
<b>Полдник</b>	Ватрушка сдобная с творогом	80	7,66	11,22	32,29	261,29	421/М/ССЖ
	Снежок	200	5,40	5,00	21,60	158,00	
	Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	43,00	338/М
Итого за полдник:			<b>13,96</b>	<b>16,42</b>	<b>61,99</b>	<b>462,29</b>	

<b>Итого за день:</b>			<b>78,91</b>	<b>83,85</b>	<b>250,03</b>	<b>2086,52</b>	

Неделя 40 День 2 08.10.2024

<b>Завтрак</b>	Суп молочный с макаронами	250	7,00	6,75	19,25	161,50	
	Чай ягодный (вишня)	200	0,25	0,06	11,62	48,63	377/м/ссж
	Масло сливочное	5	0,08	7,25	0,13	66,10	14/м
	Сыр	15	3,48	4,43	0,00	54,60	15/м
	Груша	120	0,48	0,36	12,36	56,40	338/М
	Батон	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	209/М
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>19,53</b>	<b>23,85</b>	<b>62,96</b>	<b>544,03</b>	
<b>Обед</b>	Суп гороховый с говядиной	250	8,25	9,98	19,28	575,11	102/м/ссж
	Котлета домашняя со сметанно-томатным соусом	100	17,65	16,55	15,53	282,40	268/м/ссж
	Каша гречневая, рассыпчатая, со сливочным маслом	180	8,35	5,66	37,75	235,01	171/м/ссж
	Салат картофельный с кальмаром	100	6,18	5,79	9,80	116,58	89/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	
	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,40	338/М
<b>Итого за обед:</b>			<b>48,02</b>	<b>39,53</b>	<b>151,02</b>	<b>1533,49</b>	
<b>Полдник</b>	Пицца	100	9,49	12,99	22,26	237,90	412/м/ссж
	Чай с сахаром	200	0,26	0,03	11,26	47,79	377/м/ссж
	Киви	100	0,40	0,30	10,30	47,00	338/м
<b>Итого за полдник:</b>			<b>10,15</b>	<b>13,32</b>	<b>43,82</b>	<b>332,69</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>77,70</b>	<b>76,70</b>	<b>257,80</b>	<b>2410,21</b>	

Неделя 40 День 3 09.10.2024

<b>Завтрак</b>	Сырники с молоком сгущенным	180/30	26,80	14,48	28,16	355,27	219/м/ссж
	Булочка сдобная	80	6,88	3,52	52,00	267,20	
	Чай с молоком	200	1,82	1,42	13,74	75,65	378/м/ссж
	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,40	338/М

Итого за завтрак:			<b>35,98</b>	<b>19,90</b>	<b>105,66</b>	<b>754,52</b>	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	7,68	8,45	18,43	180,86	106/м/ссж
	Салат из свежих томатов и перца	100	1,17	6,83	3,81	82,90	37/м/ссж
	Плов с отварной птицей (курица)	280	28,06	19,14	47,61	470,41	291/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	
	Напиток витаминный	200	0,49	0,16	21,67	93,99	388/м/ссж
	Банан	120	1,80	0,60	25,20	115,20	338/м
Итого за обед:			<b>45,52</b>	<b>36,20</b>	<b>154,98</b>	<b>1132,66</b>	
<b>Полдник</b>	Блины	120	6,61	7,17	44,16	267,92	398/м/ссж
	Варенец	200	6,40	5,00	8,00	102,00	
	Киви	120	0,80	0,40	8,10	47,00	338/М
Итого за полдник:			<b>13,81</b>	<b>12,57</b>	<b>60,26</b>	<b>416,92</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>95,31</b>	<b>68,67</b>	<b>320,90</b>	<b>2304,10</b>	

**Неделя 40 День 4 10.10.2024**

<b>Завтрак</b>	Котлета из мяса говядины и печени с соусом сметанно-томатным, 100/30	130	13,98	11,34	14,42	216,75	268/М/ССЖ
	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,35	5,66	37,75	235,01	171/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>26,35</b>	<b>25,07</b>	<b>96,48</b>	<b>722,18</b>	
<b>Обед</b>	Салат из цветной капусты, томатов, огурцов, зелени свежей	100	2,10	12,19	6,33	143,95	32/М/ССЖ

	Суп картофельный с макаронами с говядиной, 200/10	250	5,15	10,51	19,97	189,47	102/М/ССЖ
	Рыба, запеченная, в сметанном соусе	100	18,05	7,83	6,80	170,62	232/М/ССЖ
	Картофельное пюре	180	3,59	6,32	19,67	155,76	128/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	
	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,40	338/М
Итого за обед:			<b>36,07</b>	<b>38,37</b>	<b>123,81</b>	<b>992,40</b>	
<b>Полдник</b>	Пирожок с мясом и рисом	75	9,78	7,63	25,18	208,34	
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	338/М
	Груша	100	0,40	0,30	10,30	47,00	
Итого за полдник:			<b>11,18</b>	<b>8,13</b>	<b>55,68</b>	<b>347,34</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>73,60</b>	<b>71,57</b>	<b>275,97</b>	<b>2061,93</b>	

Неделя 40 День 5 11.10.2024

<b>Завтрак</b>	Каша вязкая молочная из рисовой крупы, 200/5/5	210	5,74	6,53	45,44	264,14	174/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>18,28</b>	<b>23,72</b>	<b>88,19</b>	<b>645,83</b>	

<b>Обед</b>	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,67	8,53	8,25	116,82	53/М/ССЖ
	Борщ с капустой и картофелем с говядиной со сметаной, 200/15/10	250	3,96	11,31	11,44	164,20	82/М/ССЖ
	Бифштекс рубленный с соусом сметанно-томатным, 90/30	130	19,31	18,52	3,45	257,97	266/М/ССЖ
	Макаронны отварные	180	5,83	0,69	37,37	179,14	202/М/ССЖ
	Компот из вишни, 200/11	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	

	Груша	120	0,48	0,36	12,36	56,40	338/М
Итого за обед:			<b>37,74</b>	<b>40,48</b>	<b>124,24</b>	<b>1018,12</b>	
<b>Полдник</b>	Булочка с творогом	75	12,89	9,43	12,30	188,27	222/М/ССЖ
	Ацидофилин	200	5,80	5,00	8,20	106,00	
	Виноград	100	0,60	0,60	15,40	72,00	338/М
Итого за полдник:			<b>19,29</b>	<b>15,03</b>	<b>35,90</b>	<b>366,27</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>75,31</b>	<b>79,23</b>	<b>248,33</b>	<b>2030,22</b>	
<b>Среднее значение за период:</b>			<b>80,17</b>	<b>76,00</b>	<b>270,61</b>	<b>2178,59</b>	