



Утверждаю:

Директор МБОУ "Средняя школа № 41"

_____ Адволодкина И.М.

<< _____ >> _____ 2024г.

Меню приготовляемых блюд "09-13.09 2024г."

Возрастная категория: 12 лет и старше.

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

Неделя 36 День 1 09.09.2024

Завтрак	Биточки из говядины	105	9,435	18,9699	0,8103	229,2372	243/М
	Картофель запеченный по-деревенски	180	5,4	4,68	44,016	240,264	147/М/ССЖ
	Чай с сахаром	200	0,26	0,03	11,26	47,79	377/М/ССЖ
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	
	Груша	120	0,48	0,36	12,36	56,4	338/М
Итого за завтрак:			18,74	24,44	87,77	667,69	
Обед	Салат витаминный	100	2,64	8,33	6,28	138,94	53/М
	Суп картофельный с бобовыми (фасолью) с говядиной, 240/10	250	5,51	9,96	21,75	194,34	102/М/ССЖ
	Рагу из овощей с курицей, 280	280	25,95	22,70	24,02	406,72	289/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	
Итого за обед:			40,57	42,11	102,94	982,39	
Полдник	Пицца с курицей	80				238,00	3/М
	Чай с шиповником, 200/11	200	0,30	0,06	12,50	53,93	376/М/ССЖ
Итого за полдник:			0,30	0,06	12,50	291,93	
Итого за день:			59,61	66,61	203,21	1942,01	

Неделя	36	День	2	10.09.2024					
Завтрак	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
	Какао на молоке			200	3,87	3,10	16,19	109,45	382/м/ссж
	Яблоко			120	0,48	0,48	11,76	56,40	338/М
Итого за завтрак:					27,15	28,95	79,56	690,83	
Обед	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	2,37	0,30	14,49	70,50	
	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:					41,87	41,63	113,08	998,60	
Полдник	Булочка 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	
	Груша			100	0,40	0,30	10,30	47,00	338/М
Итого за полдник:					13,46	16,52	64,19	466,29	
Итого за день:					82,48	87,10	256,83	2155,72	

Неделя	36	День	3	11.09.2024					
Завтрак	Суп молочный с макаронами			200	5,60	5,40	15,40	129,20	
	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 полутвердый			15	3,48	4,43	0,00	54,60	15/м
	Батон			40	3,16	0,40	19,32	94,00	
	Яйцо вареное			40	5,08	4,60	0,28	62,80	209/М
	Груша			120	0,48	0,36	12,36	56,40	338/М
Итого за завтрак:					18,13	22,50	59,11	511,73	

Обед	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	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,72	23,78	118,80	
	Киви	120	0,96	0,48	9,72	56,40	338/м
Итого за обед:			48,50	39,53	148,98	1533,49	
Полдник	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
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/м
Итого за полдник:			10,15	13,42	43,32	332,69	
Итого за день:			76,78	75,45	251,41	2377,91	

Неделя	36	День	4	12.09.2024				
Завтрак	Сырники с молоком сгущенным	230	34,30	18,53	36,04	454,75	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	
Итого за завтрак:			43,00	23,47	101,78	797,60		
Обед	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	
	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,40	338/м	
Итого за обед:			44,20	36,08	141,54	1073,86		

Полдник	Блины	120	6,61	7,17	44,16	267,92	398/м/ссж
	Варенец	200	6,40	5,00	8,00	102,00	
	Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	43,00	338/М
Итого за полдник:			13,91	12,37	60,26	412,92	
Итого за день:			101,11	71,93	303,59	2284,38	

Неделя	36	День	5	13.09.2024				
Завтрак	Каша вязкая молочная из рисовой крупы, 200/5/5		250	6,83	7,77	54,07	314,33	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
	Апельсин		120	1,08	0,24	9,72	51,60	338/М
Итого за завтрак:				19,97	24,72	94,78	691,22	
Обед	Салат из свеклы с зеленым горошком		100	1,67	8,53	8,25	116,82	53/М/ССЖ
	Борщ с капустой и картофелем с курицей со сметаной, 200/15/10		280	4,43	12,64	12,78	183,43	82/М/ССЖ
	Бифштекс рубленный с соусом сметанно-томатным, 90/30		130	19,31	18,52	3,45	257,97	266/М/ССЖ
	Макароны отварные		180	7,00	0,83	44,84	214,97	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:				39,37	41,94	133,06	1073,18	
Полдник	Булочка с творогом		75	12,89	9,43	12,30	188,27	
	Ацидофилин		200	5,80	5,00	8,20	106,00	
	Банан		100	1,50	0,50	21,00	96,00	338/М
Итого за полдник:				20,19	14,93	41,50	390,27	
Итого за день:				79,53	81,59	269,34	2154,66	

Среднее значение за период:			79,90	76,54	256,88	2182,93	