



Утверждаю:

Директор МБОУ "Средняя школа № 41"

_____ Адволодкина И.М.

<< _____ >> _____ 2024г.

Меню приготовляемых блюд "11-15.11 2024г."

Возрастная категория: 12 лет и старше.

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

Неделя 45 День 1 11.11.2024

Завтрак	Котлета Морячок (из филе лосося, минтая, птицы) с соусом сметанным, 100/30	130	14,494	9,4284	14,5584	201,4956	234/М/ССЖ
	Картофель отварной	180	3,768	7,26	30,24	201,792	125/М/ССЖ
	Чай с шиповником, 200/11	200	0,3	0,06	12,5	53,93	376/М/ССЖ
	Хлеб пшеничный, масло сливочное 40/10	50	3,24	7,65	19,45	160,1	14/М
	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	338/М
Итого за завтрак:			22,28	24,88	88,51	673,72	
Обед	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, 200/15/10	250	3,96	11,31	11,44	164,20	82/М/ССЖ
	Пельмени мясные отварные с маслом сливочным, 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	0,48	0,36	12,36	56,40	
	Груша	120	0,00	0,00	0,00	0,00	338/М
Итого за обед:			34,02	40,83	105,37	929,34	

Полдник	Булочка с творогом	55	12,89	9,43	12,30	188,27	222/М/ССЖ
	Йогурт питьевой	200	8,20	3,00	11,80	114,00	
	Виноград	100	0,60	0,60	15,40	72,00	338/М
Итого за полдник:			21,69	13,03	39,50	374,27	
Итого за день:			77,99	78,74	233,38	1977,33	

Неделя	45	День	2	12.11.2024				
Завтрак	Биточки из курицы	100	15,87	7,61	10,63	171,74	394/м/ссж	
	Рагу овощное	40	3,07	8,42	17,94	160,95	142/м/ссж	
	Хлеб пшеничный	200	3,16	0,40	19,32	94,00		
	Масло сливочное	65	0,08	7,25	0,13	66,10	14/м	
	Какао на молоке	120	4,64	3,72	19,43	131,34	382/м/ссж	
Итого за завтрак:			26,83	27,40	67,45	624,13		
Обед	Суп с фрикадельками из говядины	100	5,09	12,51	29,12	249,95	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	1,47	8,54	4,43	100,85	64/к/ссж	
	Хлеб пшеничный	180	1,90	0,24	11,59	56,40	0	
	Хлеб ржано-пшеничный	200	3,30	0,60	19,82	99,00	0	
	Морс из ягод брусники	30	0,21	0,15	18,93	79,64		
	Пряники	60	2,54	2,59	33,36	165,12		
Итого за обед:			44,00	43,59	151,32	1176,12		
Полдник	Булочка сдобная с творогом	100	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:			13,96	16,42	61,99	462,29		
Итого за день:			84,79	87,41	280,76	2262,54		

Неделя	45	День	3	13.11.2024				
Завтрак	Суп молочный с макаронами		220	6,16	5,94	16,94	142,12	
	Чай ягодный (вишня)		200	3,16	0,40	19,32	94,00	377/м/ссж
	Масло сливочное		5	0,40	0,30	10,30	47,00	14/м
	Сыр полутвердый		15	0,00	0,00	0,00	0,00	15/м
	Батон		40	12,97	17,84	56,77	439,53	
	Груша		120	0,00	0,00	0,00	0,00	338/М
Итого за завтрак:				22,69	24,48	103,33	722,65	
Обед	Суп гороховый с говядиной		250	8,25	9,98	19,28	575,11	102/м/ссж
	Котлета домашняя со сметанно-томатным соусом		130	17,17	16,10	15,11	274,76	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	
	Виноград		120	0,72	0,72	18,48	86,40	338/М
Итого за обед:				47,78	39,33	157,32	1555,86	
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	0,30	10,30	47,00	338/м
Итого за полдник:				10,15	13,32	43,82	332,69	
Итого за день:				80,62	77,13	304,47	2611,20	

Неделя	45	День	4	14.11.2024				
Завтрак	Сырники с молоком сгущенным		180/30	31,36	16,94	32,95	415,67	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:				40,54	22,36	110,45	814,92	

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
	Банан	120	1,80	0,60	25,20	115,20	338/м
Итого за обед:			45,52	36,20	154,98	1132,66	
Полдник	Блины	120	6,61	7,17	44,16	267,92	398/м/ссж
	Варенец	200	6,40	5,00	8,00	102,00	
	Киви	100	0,80	0,40	8,10	47,00	338/м
Итого за полдник:			13,81	12,57	60,26	416,92	
Итого за день:			99,87	71,13	325,69	2364,50	

Неделя	45	День	5	15.11.2024				
Завтрак	Каша вязкая молочная из рисовой крупы, 220/5/5	230	6,31	7,18	49,98	290,55	174/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	
	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,40	338/м	
Итого за завтрак:			13,77	19,77	92,45	609,44		
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, 225/15/10	250	3,96	11,31	11,44	164,20	82/м/ссж	
	Бифштекс рубленый с соусом сметанно-томатным, 100/30	130	19,31	18,52	3,45	257,97	266/м/ссж	
	Макароньы 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:			38,91	40,61	131,72	1053,95	
Полдник	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:			19,29	15,03	35,90	366,27	
Итого за день:			71,97	75,42	260,07	2029,66	
Среднее значение за период:			83,05	77,97	280,88	2249,05	