



Утверждаю:

Директор МБОУ "Средняя школа № 41"

_____ Адволодкина И.М.

<< _____ >> _____ 2024г.

Меню приготовляемых блюд "13-17.05 2024г."

Возрастная категория: 12 лет и старше.

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

Неделя 19 День 1 13.05.2024

Завтрак	Биточки говяжьи	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	
	Груша	120	0,48	0,36	12,36	56,40	338/М
Итого за завтрак:			20,33	20,59	88,59	642,40	
Обед	Салат витаминный	100	2,64	8,33	12,79	138,94	
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками (из лосося), 200/20	250	7,68	8,45	18,43	180,86	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:			46,22	36,99	115,31	989,52	
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:			76,02	68,46	238,22	1908,78	

Неделя	19	День	2	14.05.2024				
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
		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:				20,47	25,85	84,13	658,03	
Обед		Винегрет с сельдью	100	5,54	11,11	6,35	148,06	69/М/ССЖ
		Суп из овощей с курицей со сметаной, 200/15/10	270	4,10	9,90	10,61	148,73	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	0,37	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	
		Груша	120	0,48	0,36	12,36	56,40	338/М
Итого за обед:				40,73	43,68	132,18	1090,85	
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	
		Груша	100	0,40	0,30	10,30	47,00	338/М
Итого за полдник:				14,81	14,59	59,73	430,94	
Итого за день:				76,01	84,12	276,04	2179,82	

Неделя	19	День	3	15.05.2024				
Завтрак		Запеканка из творога с соусом ягодным, 150/30	210	27,79	16,24	36,07	408,72	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:			38,09	27,38	90,06	769,27	
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, 200/10	270	4,98	10,04	17,71	175,30	96/М/ССЖ
	Запеканка картофельная с субпродуктами (печенью) с соусом сметанно-томатным, 250/30	280	32,12	23,12	56,90	566,51	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	
	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,40	338/М
Итого за обед:			46,58	43,34	148,52	1178,93	
Полдник	Пирожок с мясом и рисом	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:			95,51	78,77	283,12	2251,32	

Неделя	19	День	4	16.05.2024						
Завтрак	Котлета Морячок (из филе лосося, минтая, птицы) с соусом сметанным, 100/30				130	14,49	9,43	14,56	201,50	234/М/ССЖ
	Картофель отварной				180	3,77	7,26	30,24	201,79	125/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
	Яблоко				120	0,48	0,48	11,76	56,40	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, 245/15/10	270	4,28	12,23	12,37	177,52	82/М/ССЖ
	Пельмени мясные отварные с маслом, 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	3,96	0,72	23,78	118,80	
	Груша	120	0,48	0,36	12,36	56,40	338/М
Итого за обед:			38,30	42,47	130,08	1061,46	
Полдник	Булочка с творогом	75	12,89	9,43	12,30	188,27	222/М/ССЖ
	Йогурт питьевой	200	8,20	3,00	11,80	114,00	
	Виноград	120	0,72	0,72	18,48	86,40	338/М
Итого за полдник:			21,81	13,15	42,58	388,67	
Итого за день:			82,40	80,50	261,17	2123,84	

Неделя	19	День	5	17.05.2024				
Завтрак	Хлопья кукурузные с молоком		200	6,45	4,59	22,76	160,02	172/М
	Омлет натуральный		50	4,84	5,80	0,90	75,19	210/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:				18,75	22,86	66,73	554,10	
Обед	Салат из свежих томатов и огурцов		100	1,34	8,68	4,51	101,70	
	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
	Макаронь 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:			38,39	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:			69,95	70,17	265,81	1997,61	
Среднее значение за период:			79,98	76,40	264,87	2092,27	