



Утверждаю:

Директор МБОУ "Средняя школа № 41"

_____ Адволодкина И.М.

<< _____ >> _____ 2024г.

Меню приготовляемых блюд "14-18.10 2024г."

Возрастная категория: 12 лет и старше.

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

Неделя 41 День 1 14.10.2024

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	
	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	338/М
Итого за завтрак:			18,74	24,56	87,17	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	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
Итого за полдник:			9,07	10,59	24,02	229,86	

Итого за день:			68,38	77,26	214,13	1879,94	

Неделя	41	День	2	15.10.2024				
Завтрак		Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с ягодами, 230/5/5/10	250	6,73	5,16	53,11	286,64	173/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
		Груша	120	0,48	0,36	12,36	56,40	338/М
Итого за завтрак:				19,27	22,23	96,46	668,33	
Обед		Сельдь с картофелем	100	5,76	11,24	11,44	170,17	77/М
		Борщ с капустой и картофелем с курицей со сметаной, 225/15/10	250	3,96	11,31	11,44	164,20	82/М/ССЖ
		Гуляш из говядины	100	15,67	13,24	3,99	198,01	260/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	
Итого за обед:				40,44	42,50	123,91	1043,59	
Полдник		Блинчики с молоком сгущенным	100	8,41	9,29	41,03	281,94	398/М/ССЖ
		Ряженка 2,5%	200	6,00	5,00	8,40	102,00	
		Апельсин	100	1,35	0,30	12,15	64,50	338/М
Итого за полдник:				15,76	14,59	61,58	448,44	
Итого за день:				75,47	79,32	281,95	2160,37	

Неделя	41	День	3	16.10.2024				
Завтрак		Пудинг из творога (запеченный) с соусом ягодным, 180/30	210	28,08	15,78	34,02	396,52	222/М/ССЖ

	Чай с молоком, 200/11	200	1,82	1,42	13,74	75,65	378/М/ССЖ
	Булочка ванильная	65	8,00	9,36	27,89	228,50	428/М/ССЖ
Итого за завтрак:			37,90	26,56	75,65	700,67	
Обед	Винегрет с морской капустой	100	1,30	7,16	8,18	102,99	69/М
	Суп крестьянский с рисом с говядиной со сметаной, 230/10/10	250	4,45	10,49	13,71	161,82	96/М/ССЖ
	Крыло куриное запеченное с маслом сливочным, 100/5	105	20,12	17,39	0,08	232,25	293/М/ССЖ
	Картофельное пюре	180	3,92	5,65	26,44	172,84	128/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:			37,61	42,40	118,64	1007,59	
Полдник	Пирожок с капустой	60	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:			86,35	77,02	238,84	2011,40	

Неделя	41	День	4	17.10.2024				
Завтрак	Биточки из курицы		100	15,87	7,61	10,63	171,74	294/М/ССЖ
	Рагу овощное		180	3,68	10,10	21,53	193,14	142/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
	Киви		120	0,96	0,48	9,72	56,40	338/М
Итого за завтрак:				24,06	25,91	73,83	635,31	
Обед	Салат из свежих томатов и огурцов		100	1,67	8,48	3,67	99,42	32/М/ССЖ

	Суп картофельный с макаронами с говядиной, 240/10	250	5,15	10,51	19,97	189,47	102/М/ССЖ
	Пельмени рыбные лососевые с маслом, 195/5	200	15,54	18,18	48,21	418,11	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	
	Банан	120	1,80	0,60	25,20	115,20	338/М
Итого за обед:			30,70	38,88	147,77	1064,19	
Полдник	Пудинг творожный	75	24,00	13,49	29,08	338,91	222/М/ССЖ
	Йогурт питьевой	200	8,20	3,00	11,80	114,00	
Итого за полдник:			32,20	16,49	40,88	452,91	
Итого за день:			86,95	81,27	262,48	2152,41	

Неделя	41	День	5	18.10.2024				
Завтрак	Хлопья кукурузные с молоком		200	6,45	4,59	22,76	160,02	172/М
	Омлет натуральный		75	7,26	8,70	1,35	112,79	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:				21,17	25,76	67,18	591,70	
Обед	Салат из картофеля, кукурузы консервированной, огурца соленого и моркови		100	1,50	10,47	8,83	135,72	39/М/ССЖ
	Щи зеленые с курицей со сметаной, 225/15/10		250	4,96	13,12	9,81	178,79	89/М/ССЖ
	Плов с говядиной		280	27,66	16,47	48,04	451,47	265/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:			41,47	41,78	135,43	1101,01	
Полдник	Круассан с сыром	75	13,38	22,34	30,59	367,94	
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	
	Груша	100	0,40	0,30	10,30	47,00	338/М
Итого за полдник:			14,78	22,84	61,09	506,94	
Итого за день:			77,42	90,38	263,70	2199,64	
Среднее значение за период:			78,91	81,05	252,22	2080,75	