



Утверждаю:

Директор МБОУ "Средняя школа № 41"

_____ Адволодкина И.М.

<< _____ >> _____ 20 ____ г.

Меню приготовляемых блюд "16-20 Октября 2023г."

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	16.10.2023				
Завтрак	Макароны отварные		180	7,00	0,83	44,84	214,97	202/М/ССЖ
	Соус болоньезе		100	14,51	11,31	2,72	171,11	256/М/ССЖ
	Масло сливочное		5	0,04	3,63	0,07	33,05	14/М
	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	
	Апельсин		120	0,96	0,48	9,72	56,40	338/м
Итого за завтрак:				25,92	16,67	87,93	617,31	
Обед	Салат из свежих огурцов		100	0,85	8,45	3,24	92,45	20/М/ССЖ
	Рассольник ленинградский (крупа перловая) с говядиной		250	4,83	9,73	17,16	169,86	96/М/ССЖ
	Бефстроганов из говядины		100	15,67	15,78	6,03	226,43	245/М/ССЖ
	Каша гречневая рассыпчатая		180	8,35	5,66	37,75	235,01	171/М/ССЖ
	Морс из ягод вишни		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:				36,17	40,74	115,08	966,14	
Полдник								
Итого за полдник:				0,00	0,00	0,00	0,00	

Итого за день:			62,10	57,42	203,00	1583,46	

Неделя	41	День	2	17.10.2023				
Завтрак		Каша вязкая молочная из пшениной крупы	200	5,90	4,53	46,59	251,44	173/М/ССЖ
		Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	209/М
		Батон	40	3,20	1,16	20,80	98,40	
		Сыр полутвердый	15	3,48	4,43	0,00	54,60	15/М
		Масло сливочное	5	0,08	7,25	0,13	66,10	14/М
		Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,03	11,26	47,79	377/М/ССЖ
		Вафли	40	1,87	6,52	13,39	119,41	
Итого за завтрак:				19,87	28,52	92,45	700,54	
Обед		Борщ с капустой и картофелем с говядиной со сметаной	250	4,46	12,74	12,89	184,91	82/М/ССЖ
		Гуляш из говядины	100	14,86	12,57	3,79	187,86	260/М/ССЖ
		Каша гречневая рассыпчатая	180	8,35	5,66	37,75	235,01	171/М/ССЖ
		Компот из сухофруктов	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	
		Сельдь с картофелем (салат)	100	1,30	7,16	8,18	102,99	69/М
		Груша	120	0,48	0,36	12,36	56,40	338/М
Итого за обед:				36,16	39,53	134,25	1043,37	
Полдник								
Итого за полдник:				0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за день:				56,03	68,05	226,70	1743,91	

Неделя	41	День	3	18.10.2023				
Завтрак		Пудинг из творога со сметаной	200	31,92	17,94	38,68	450,75	222/М/ССЖ
		Чай с молоком	200	1,82	1,42	13,74	75,65	378/М/ССЖ
		Булочка сдобная с творогом	30	8,00	8,80	37,60	264,00	
Итого за завтрак:				41,74	28,16	90,02	790,40	

Обед	Суп крестьянский с рисом, с говядиной, со сметаной	250	4,88	11,50	15,04	177,44	96/м/ссж
	Бедро куриное запеченное	100	20,12	17,39	0,08	232,25	293/м/ссж
	Пюре картофельное со сливочным маслом	180	3,92	5,65	26,44	172,84	128/м/ссж
	Винегрет с морской капустой	100	5,54	11,11	6,35	148,06	69/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	
Итого за обед:			41,80	46,87	106,37	1011,88	
Полдник							
Итого за полдник:			0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за день:			83,54	75,03	196,39	1802,28	

Неделя	41	День	4	19.10.2023				
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	0,30	0,06	12,50	53,93	376/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
	Яблоко		120	1,08	0,24	9,72	51,60	338/м
Итого за завтрак:			24,18	25,67	73,83	630,51		
Обед	Суп картофельный с макаронами с говядиной		250	5,41	11,04	20,98	199,03	102/м/ссж
	Пельмени рыбные лососевые с маслом		185	19,19	22,45	59,52	516,19	392/м/ссж
	Салат из свежих помидоров и огурцов		100	1,27	5,21	4,56	71,33	24/м/ссж
	Компот из ягод ассорти		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	
	Киви		120	0,96	0,48	9,72	56,40	338/м

Среднее значение за период:			64,16	66,83	211,44	1709,27	