



Утверждаю:

Директор МБОУ "Средняя школа № 41"

\_\_\_\_\_ Адволодкина И.М.

<< \_\_\_\_\_ >> \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

## Меню приготовляемых блюд "18-22 Сентября 2023г."

Возрастная категория: 12 лет и старше.

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

Неделя	37	День	1	18.09.2023					
<b>Завтрак</b>	Сардельки отварные			100	9,44	18,97	0,81	229,24	243/м
	Картофель запеченный по - деревенски			200	5,99	5,19	48,78	266,29	171/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	
	Вафли			40	1,56	5,43	11,16	99,51	
Итого за завтрак:					<b>20,40</b>	<b>30,02</b>	<b>91,33</b>	<b>736,83</b>	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с фасолью			250	5,51	9,96	21,75	194,34	102/м/ссж
	Салат витаминный			100	2,10	8,53	6,28	110,54	49/м/ссж
	Рагу из овощей, с говядиной			280	25,95	22,70	24,02	406,72	289/м/ссж
	Морс из ягод брусники			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	
	Виноград			120	0,72	0,72	18,48	86,40	0
Итого за обед:					<b>40,76</b>	<b>43,03</b>	<b>121,42</b>	<b>1040,38</b>	
<b>Полдник</b>									
Итого за полдник:					<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	

<b>Итого за день:</b>			<b>61,16</b>	<b>73,05</b>	<b>212,76</b>	<b>1777,21</b>	
-----------------------	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------	--

<b>Неделя</b>	<b>37</b>	<b>День</b>	<b>2</b>	<b>19.09.2023</b>
---------------	-----------	-------------	----------	-------------------

<b>Завтрак</b>	Каша вязкая молочная из пшениной крупы, с ягодами с/м	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	33,00	14/м
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,03	11,26	47,79	377/м/ССЖ
	Апельсин	120	1,09	0,24	9,77	51,86	338/м
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>19,09</b>	<b>22,24</b>	<b>88,83</b>	<b>599,89</b>	

<b>Обед</b>	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
	сливочным маслом	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
	Фрукт (груша)	120	0,48	0,36	12,36	56,40	338/м
<b>Итого за обед:</b>			<b>36,16</b>	<b>39,53</b>	<b>134,25</b>	<b>1043,37</b>	

<b>Полдник</b>							
<b>Итого за полдник:</b>			<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>55,25</b>	<b>61,77</b>	<b>223,08</b>	<b>1643,25</b>	

<b>Неделя</b>	<b>37</b>	<b>День</b>	<b>3</b>	<b>20.09.2023</b>
---------------	-----------	-------------	----------	-------------------

<b>Завтрак</b>	Пудинг из творога со сметаной	200	31,92	17,94	38,68	450,75	222/м/ССЖ
	Чай с молоком и сахаром	200	1,82	1,42	13,74	75,65	378/м/ССЖ
	Булочка с маком	80	7,23	7,89	44,62	278,24	
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>40,97</b>	<b>27,25</b>	<b>97,04</b>	<b>804,64</b>	

<b>Обед</b>	Суп крестьянский с рисом, 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:			<b>41,80</b>	<b>46,87</b>	<b>106,37</b>	<b>1011,88</b>	
<b>Полдник</b>							
Итого за полдник:			<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>82,77</b>	<b>74,12</b>	<b>203,41</b>	<b>1816,52</b>	

<b>Неделя</b>	<b>37</b>	<b>День</b>	<b>4</b>	<b>21.09.2023</b>				
<b>Завтрак</b>	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:			<b>24,18</b>	<b>25,67</b>	<b>73,83</b>	<b>630,51</b>		
<b>Обед</b>	Суп картофельный с макаронами с говядиной	250	5,41	11,04	20,98	199,03	102/м/ссж	
	Пельмени рыбные (лосось) со сливочным маслом	185	14,58	17,06	45,24	392,30	392/м/ссж	
	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,27	5,21	4,56	71,33	24/м/ссж	
	Компот из черной смородины	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		
Итого за обед:			<b>27,80</b>	<b>34,41</b>	<b>121,48</b>	<b>904,65</b>		
<b>Полдник</b>								

Итого за полдник:			0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за день:			51,97	60,08	195,32	1535,15	

<b>Неделя</b>	<b>37</b>	<b>День</b>	<b>5</b>	<b>22.09.2023</b>				
<b>Завтрак</b>	Омлет натуральный		50	4,84	5,80	0,90	75,19	210/М
	Хлопья кукурузные с молоком		200	5,98	5,60	34,33	188,82	172/М
	Батон		40	3,20	1,16	20,80	98,40	
	Масло сливочное		10	0,08	7,25	0,13	66,10	14/М
	Сыр полутвердый		15	3,48	4,43	0,00	54,60	15/М
	Чай с сахаром и лимоном		200	0,26	0,03	11,26	47,79	377/М/ССЖ
Итого за завтрак:				17,84	24,27	67,42	530,90	
<b>Обед</b>	Щи зеленые с говядиной, со сметаной		250	5,59	14,78	11,05	201,34	89/М/ССЖ
	Плов с говядиной		280	27,66	16,47	48,04	451,47	265/М/ССЖ
	Салат из картофеля, кукурузы консервир., соленых огурцов и моркови		100	1,50	10,47	8,83	135,72	39/М/ССЖ
	Напиток из шиповника		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	
Итого за обед:				41,62	42,96	124,91	1067,16	
<b>Полдник</b>								
Итого за полдник:				0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за день:				59,46	67,23	192,33	1598,06	
<b>Среднее значение за период:</b>				62,12	67,25	205,38	1674,04	