



Утверждаю:

Директор МБОУ "Средняя школа № 41"

_____ Адволодкина И.М.

<< _____ >> _____ 20 ____ г.

Меню приготовляемых блюд "20-24 Ноября 2023г."

Возрастная категория: 12 лет и старше.

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

Неделя	46	День	1	20.11.2023					
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		
		Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,40	338/м	
Итого за завтрак:				25,44	16,67	89,97	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 черной смородины	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:			61,62	57,42	205,04	1583,46	

Неделя	46	День	2	21.11.2023				
Завтрак	Пудинг из творога со сметаной		200	24,00	13,49	29,08	338,91	222/м/ссж
	Чай с молоком		40	1,82	1,42	13,74	75,65	378/м/ссж
	Булочка ванильная		40	8,00	8,80	37,60	264,00	
Итого за завтрак:				33,82	23,71	80,42	678,56	
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		200	3,32	6,65	3,80	88,66	69/м/ссж
	Сок фруктовый		30	1,50	0,30	30,30	138,00	
	Хлеб пшеничный		60	1,90	0,24	11,59	56,40	
	Хлеб ржано-пшеничный		100	5,51	1,00	33,10	165,33	
	Киви		120	0,96	0,48	9,72	56,40	338/м
Итого за обед:				42,11	43,22	130,06	1087,31	
Полдник								
Итого за полдник:				0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за день:				75,93	66,93	210,48	1765,87	

Неделя	46	День	3	22.11.2023				
Завтрак	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы		200	7,85	6,02	61,96	334,42	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	0,11	9,64	0,17	87,91	14/м
	Чай с лимоном и сахаром		200	0,26	0,03	11,26	47,79	377/м/ссж
	Банан		120	1,80	0,60	25,20	115,20	338/м

Итого за завтрак:			21,77	26,49	119,68	801,12	
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	8,70	5,90	39,33	244,80	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	0,87	4,76	5,44	68,45	69/м
Итого за обед:			35,59	37,00	120,72	962,22	
Полдник							
Итого за полдник:			0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за день:			57,36	63,49	240,40	1763,34	

Неделя	46	День	4	23.11.2023				
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	
	Груша	120	0,48	0,36	12,36	56,40	338/м	
Итого за завтрак:			23,58	25,79	76,47	635,31		
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		
	Виноград	120	0,72	0,72	18,48	86,40	338/м	

Итого за обед:			33,12	40,52	154,25	1114,93	
Полдник							
Итого за полдник:			0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за день:			56,70	66,31	230,72	1750,24	

Неделя	46	День	5	24.11.2023			
Завтрак	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	
Обед	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	
	Груша	120	0,48	0,36	12,36	56,40	338/М
Итого за обед:			42,10	43,32	137,27	1123,56	
Полдник							
Итого за полдник:			0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за день:			59,94	67,59	204,69	1654,46	

Среднее значение за период:			62,31	64,35	218,27	1703,47	
--	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------	--