



Утверждаю:

Директор МБОУ "Средняя школа № 41"

_____ Адволодкина И.М.

<< _____ >> _____ 2024г.

Меню приготовляемых блюд "21-25.10 2024г."

Возрастная категория: 12 лет и старше.

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

Неделя 42 День 1 21.10.2024

Завтрак	Соус "Болоньезе"	100	14,508	11,3109	2,7195	171,1065	256/М/ССЖ
	Макароны отварные	180	6,996	0,828	44,844	214,968	202/М/ССЖ
	Какао на молоке, 200/11	200	3,87	3,1	16,19	109,45	382/М/ССЖ
	Хлеб пшеничный, масло сливочное 40/10	50	3,24	7,65	19,45	160,1	14/М
	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	338/М
Итого за завтрак:			29,09	23,37	94,96	712,02	
Обед	Салат из свежих огурцов	100	0,85	8,45	3,24	92,45	20/М/ССЖ
	Рассольник ленинградский (крупа перловая) с говядиной, 250/10	260	4,79	9,65	17,03	168,50	96/М/ССЖ
	Бефстроганов из куриного филе	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 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	
	Груша	120	0,48	0,36	12,36	56,40	338/М
Итого за обед:			36,61	41,03	127,30	1021,18	
Полдник	Булочка сдобная с творогом	75	7,66	11,22	32,29	261,29	421/М/ССЖ
	Снежок	200	5,40	5,00	21,60	158,00	
	Банан	120	1,80	0,60	25,20	115,20	338/М

Итого за полдник:			14,86	16,82	79,09	534,49	
Итого за день:			80,57	81,21	301,35	2267,70	

Неделя	42	День	2	22.10.2024				
Завтрак	Каша вязкая молочная из рисовой крупы, 200/5/5		250	6,83	7,77	54,07	314,33	174/М/ССЖ
	Яйцо вареное		40	5,08	4,60	0,28	62,80	209/М
	Чай ягодный, 200/11		200	0,25	0,06	11,62	48,63	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:				19,36	24,87	97,78	696,86	
Обед	Салат из свежих помидоров и перца сладкого		100	1,87	11,39	6,35	138,16	37/М/ССЖ
	Суп из овощей с курицей со сметаной, 200/15/10		275	4,17	10,07	10,78	151,21	99/М/ССЖ
	Поджарка из говядины		100	22,28	12,72	4,66	223,04	251/М/ССЖ
	Картофель запеченный по-деревенски		180	5,40	4,68	44,02	240,26	147/М/ССЖ
	Компот из кураги, 200/11		200	0,78	0,05	18,63	78,69	348/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:				41,31	40,41	134,47	1077,06	
Полдник	Пита с сыром		75	9,49	12,99	22,26	221,96	592/К/ССЖ
	Чай с сахаром и лимоном, 200/11		200	0,26	0,03	11,26	47,79	377/М/ССЖ
	Киви		120	0,96	0,48	9,72	56,40	338/М
Итого за полдник:				10,71	13,50	43,24	326,15	
Итого за день:				71,38	78,78	275,50	2100,07	

Неделя	42	День	3	23.10.2024			
--------	----	------	---	------------	--	--	--

Завтрак	Вареники с творогом отварные с соусом сметанным сладким, 200/30	230	24,44	11,27	53,06	415,01	394/М/ССЖ
	Чай с молоком, 200/11	200	1,82	1,42	13,74	75,65	378/М/ССЖ
	Булочка с кунжутом, масло сливочное 50/10	60	4,25	12,15	27,85	237,60	428/М/ССЖ, 14/М
	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,40	338/М
Итого за завтрак:			30,99	25,32	106,41	784,66	
Обед	Винегрет с кальмаром	100	7,72	5,96	7,52	115,28	69/М/ССЖ
	Суп картофельный с бобовыми (фасолью) с говядиной, 250/10	250	5,25	9,48	20,71	185,01	102/М/ССЖ
	Рагу из овощей с курицей	280	25,95	22,70	24,02	406,72	459/М/ССЖ
	Напиток витаминный, 200/11	200	0,49	0,16	21,67	93,99	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:			46,21	39,68	124,55	1046,69	
Полдник	Блинчики с джемом	100	6,61	7,17	44,16	267,92	398/М/ССЖ
	Варенец	200	6,40	5,00	8,00	102,00	
	Виноград	120	0,72	0,72	18,48	86,40	338/М
Итого за полдник:			13,73	12,89	70,64	456,32	
Итого за день:			90,93	77,89	301,60	2287,67	

Неделя	42	День	4	24.10.2024				
Завтрак	Плов с отварной птицей, 100/180	280	31,22	20,55	47,61	494,98	291/М/ССЖ	
	Чай с шиповником, 200/11	200	0,30	0,06	12,50	53,93	376/М/ССЖ	
	Хлеб пшеничный, сыр полутвердый 40/15	55	6,64	4,83	19,32	148,60	15/М	
	Груша	120	0,48	0,36	12,36	56,40	338/М	
Итого за завтрак:			38,64	25,80	91,79	753,91		
Обед	огурцов	100	0,76	3,12	2,73	42,71	24/М/ССЖ	
	Суп картофельный с мясными фрикадельками, 250/10	250	3,75	9,21	21,45	184,09	104/М/ССЖ	

Итого за обед:				40,76	131,94	1056,20	
Полдник	Булочка с творогом	75	12,89	9,43	12,30	188,27	222/М/ССЖ
	Ацидофилин	200	5,80	5,00	8,20	106,00	
	Киви	120	0,96	0,48	9,72	56,40	338/М
Итого за полдник:			19,65	14,91	30,22	350,67	
Итого за день:			40,80	80,47	246,45	2058,10	
Среднее значение за период:			73,37	78,24	282,44	2175,78	