



Утверждаю:

Директор МБОУ "Средняя школа № 41"

_____ Адволодкина И.М.

<< _____ >> _____ 2024г.

Меню приготовляемых блюд "23-27.09 2024г."

Возрастная категория: 12 лет и старше.

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

Неделя	38	День	1	23.09.2024						
Завтрак	Котлета из мяса говядины и печени с соусом сметанно-томатным, 100/30				130	13,975	11,34	14,418	216,7452	268/М/ССЖ
	Каша гречневая рассыпчатая				180	8,352	5,664	37,752	235,008	171/М/ССЖ
	Чай с шиповником, 200/11				200	0,3	0,06	12,5	53,93	376/М/ССЖ
	Хлеб пшеничный, масло сливочное 40/10				50	3,24	7,65	19,45	160,1	14/М
	Груша				120	0,48	0,36	12,36	56,4	338/М
Итого за завтрак:						26,35	25,07	96,48	722,18	
Обед	Салат из морской капусты с яйцом				100	2,10	12,19	6,33	143,95	32/М/ССЖ
	Суп картофельный с макаронами с говядиной, 200/10				260	5,37	10,95	20,81	197,43	102/М/ССЖ
	Рыба, запеченная с овощами в томатном соусе				100	18,05	7,83	6,80	170,62	232/М/ССЖ
	Картофельное пюре				180	3,59	6,32	19,67	155,76	128/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	
	Вафли				50	6,38	22,91	18,49	262,00	
Итого за обед:						42,19	61,24	131,38	1205,96	
Полдник	Пирожок печеный с капустой				60	7,82	6,10	20,14	166,67	406/М/ССЖ

	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/М
Итого за полдник:			9,22	6,70	50,14	305,67	
Итого за день:			77,76	93,02	278,01	2233,82	

Неделя	38	День	2	24.09.2024				
Завтрак	Каша вязкая молочная из рисовой крупы, 200/5/5		210	5,74	6,53	45,44	264,14	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:				18,27	23,63	89,15	646,67	
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		100	0,80	0,40	8,10	47,00	338/М
Итого за полдник:				10,55	13,42	41,62	316,75	
Итого за день:				70,13	77,46	265,24	2040,48	

Неделя	38	День	3	25.09.2024					
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			100	0,60	0,60	15,40	72,00	338/М
Итого за полдник:					13,61	12,77	67,56	441,92	
Итого за день:					90,81	77,77	298,52	2273,27	

Неделя	38	День	4	26.09.2024					
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
	Котлета рыбная из лосося с маслом, 100/5	105	16,86	18,69	20,65	318,53	234/М/ССЖ
	Картофельное пюре	180	3,59	6,32	19,67	155,76	128/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	
	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,40	338/М
Итого за обед:			32,14	38,87	135,54	1033,69	
Полдник	Пирожок с мясом и рисом	75	9,78	7,63	25,18	208,34	406/М/ССЖ
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	
	Киви	100	1,35	0,30	12,15	64,50	338/М
Итого за полдник:			12,13	8,13	57,53	364,84	
Итого за день:			82,91	72,79	284,86	2152,44	

Неделя	38	День	5	27.09.2024			
Завтрак	Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев Геркулес" с ягодами, 200/5/5/10	220	7,93	8,66	41,38	276,34	182/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
	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,40	338/М
Итого за завтрак:			20,47	25,85	84,13	658,03	
Обед	Винегрет с сельдью	100	5,54	11,11	6,35	148,06	69/М/ССЖ
	Борщ с фасолью и картофелем с говядиной со сметаной, 250/10/10	270	4,21	10,15	10,87	152,45	99/М/ССЖ
	Бефстроганов из говядины	100	15,55	15,61	5,83	226,45	245/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:			40,35	43,56	120,08	1038,17	
Полдник							
	Блинчики с молоком сгущенным	75	8,41	9,29	41,03	281,94	398/М
	Ряженка 2,5%	200	6,00	5,00	8,40	102,00	
	Груша	100	0,40	0,30	10,30	47,00	338/М
Итого за полдник:			14,81	14,59	59,73	430,94	
Итого за день:			75,63	84,00	263,94	2127,14	
Среднее значение за период:			79,45	81,01	278,11	2165,43	