



Утверждаю:
Директор МБОУ "Средняя школа № 41"
_____ Адволодкина И.М.
<< _____ >> _____ 20 ____ г.

Меню приготовляемых блюд
"25-29 Ноября 2024г."

Возрастная категория: 12 лет и старше.

Прием пищи	Наименование блюда				Вес блюда (гр.)	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность	Номер рецептуры
						Белки	Жиры	Углевод ы		
Неделя	47	День	1	25.11.2024						
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	
	Банан				120	1,80	0,60	25,20	115,20	338/М
Итого за завтрак:						26,76	16,79	103,41	676,11	
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 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	
Итого за обед:						36,17	40,74	115,08	966,14	
Полдник	Булочка сдобная с творогом				80	7,66	11,22	32,29	261,29	421/М/ССЖ
	Снежок (напиток кисломолочный)				200	5,80	6,40	8,00	118,00	
	Киви				100	0,80	0,40	8,10	47,00	338/м

Итого за полдник:			14,26	18,02	48,39	426,29	
Итого за день:			77,20	75,56	266,87	2068,55	

Неделя	47	День	2	26.11.2024					
Завтрак	Омлет натуральный			75	7,26	8,70	1,35	112,79	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:					20,26	27,17	67,87	568,50	
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 коссервир., соленых огурцов и моркови			100	1,50	10,47	8,83	135,72	39/М/ССЖ
	Напиток из ягод шиповника			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	
	Яблоко			120	0,48	0,48	11,76	56,40	338/м
Итого за обед:					41,76	43,30	130,40	1086,92	
Полдник	Круассан с джемом			75	5,85	13,20	41,33	307,50	
	Сок фруктовый			200	1,00	0,20	20,20	92,00	
	Груша			100	0,40	0,30	10,30	47,00	338/м
Итого за полдник:					7,25	13,70	71,83	446,50	
Итого за день:					69,27	84,17	270,10	2101,91	

Неделя	47	День	3	27.11.2024					
Завтрак	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
	Батон			40	8,22	1,02	44,24	210,00	
	Каша вязкая молочная из рисовой крупы			200	5,74	6,53	45,44	264,14	174/М/ССЖ

	Чай ягодный (вишня)	200	0,25	0,06	11,62	48,63	377/М/ССЖ
	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,40	338/М
Итого за завтрак:			18,25	19,77	113,19	699,87	
Обед	Салат из свежих помидоров и перца сладкого	100	1,12	6,83	3,81	82,90	37/М/ССЖ
	Суп из овощей с говядиной, со сметаной	250	4,28	10,31	11,05	154,93	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	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	
Итого за обед:			40,18	35,61	120,44	969,12	
Полдник	Пицца Школьная	80	9,49	12,99	22,26	237,90	412/М/ССЖ
	Чай с сахаром и лимоном	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	332,69	
Итого за день:			68,98	68,80	275,25	2001,68	

Неделя	47	День	4	28.11.2024					
Завтрак	Вареники с творогом отварные с соусом сметанным сладким			230	24,44	11,27	53,06	415,01	394/М/ССЖ
	Чай с сахаром			200	1,82	1,42	13,74	75,65	378/М/ССЖ
	Круассан с маком			50	4,17	4,90	27,72	171,50	428/М/ССЖ
	Яблоко			120	0,48	0,48	11,76	56,40	338/М
	Мармелад			50	0,05	0,00	39,70	160,50	
Итого за завтрак:					30,96	18,07	145,98	879,06	
Обед	Винегрет с кальмаром			100	7,72	5,96	7,52	115,28	69/М/ССЖ
	Суп картофельный с бобовыми (фасолью) с говядиной			250	5,51	9,96	21,75	194,34	102/М/ССЖ
	Рагу из овощей с говядиной			280	25,95	22,70	24,02	406,72	459/М/ССЖ
	Напиток витаминный			200	0,82	0,27	36,19	156,96	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:			46,33	39,91	127,75	1062,60	
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	
Итого за полдник:			13,01	12,17	52,16	369,92	
Итого за день:			90,30	70,15	325,89	2311,58	

Неделя	47	День	5	29.11.2024			
Завтрак	Плов с отварной птицей (курица)	280	31,22	20,55	47,61	494,98	291/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
Итого за завтрак:			34,76	28,26	79,56	709,01	
Обед	Салат из свеклы и зелёного горошка	100	1,27	5,21	4,56	71,33	24/М/ССЖ
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	3,81	9,36	21,80	187,09	104/М/ССЖ
	Котлета рыбная из лосося	100	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	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	
	Банан	120	1,80	0,60	25,20	115,20	338/М
Итого за обед:			34,03	41,23	151,16	1124,10	
Полдник	Пита с сыром	75	9,78	7,63	25,18	208,34	
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	
	Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	43,00	338/М
Итого за полдник:			11,68	8,03	53,48	343,34	
Итого за день:			80,47	77,51	284,19	2176,45	

Среднее значение за период:			77,24	75,24	284,46	2132,03	