



Утверждаю:

Директор МБОУ "Средняя школа № 41"

_____ Адволодкина И.М.

<< _____ >> _____ 20 ____ г.

Меню приготовляемых блюд "27.11-01.12 2023г."

Возрастная категория: 12 лет и старше.

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

Неделя 47 День 1 27.11.2023

Завтрак	Сосиски отварные	100	9,44	18,97	0,81	229,24	243/М
	Макароны отварные	180	7,00	0,83	44,84	214,97	202/М/ССЖ
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
	Апельсин	120	1,08	0,24	9,72	51,60	338/М
Итого за завтрак:			20,87	20,44	88,69	645,81	
Обед	Салат витаминный (капуста, лук, морковь, зеленый горошек)	100	2,10	8,53	6,28	110,54	49/М/ССЖ
	Суп с рыбными фрикадельками	250	7,68	8,45	18,43	180,86	106/М/ССЖ
	Рагу из овощей с говядиной	280	28,96	18,60	21,43	370,93	263/М/ССЖ
	Морс из 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:			45,21	36,71	97,03	904,71	
Полдник							
Итого за полдник:			0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за день:			66,08	57,14	185,73	1550,52	

Неделя 47 День 2 28.11.2023

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	210	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
	Яйцо варёное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	209/М
	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,40	338/М
Итого за завтрак:			23,33	24,37	113,47	762,67	
Обед	Салат из свежих помидоров и перца сладкого	100	1,12	6,83	3,81	82,90	37/М/ССЖ
	Суп из овощей с курицей со сметаной	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	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:			40,08	35,37	120,17	965,40	
Полдник							
Итого за полдник:			0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за день:			63,41	59,74	233,64	1728,07	

Неделя 47 День 3 29.11.2023

Завтрак	Вареники с творогом отварные с соусом сметанным сладким	200	24,44	11,27	53,06	415,01	394/М/ССЖ
	Чай с молоком и сахаром	200	1,82	1,42	13,74	75,65	378/М/ССЖ
	Круассан с сыром	30	2,34	5,28	16,53	123,00	
Итого за завтрак:			28,60	17,97	83,33	613,66	
Обед	Винегрет с кальмаром	100	7,72	5,96	7,52	115,28	69/М/ССЖ
	Суп картофельный с бобовыми (фасолью) с говядиной	270	5,69	10,28	22,45	200,56	102/М/ССЖ
	Рагу из овощей с курицей	280	25,95	22,70	24,02	406,72	459/М/ССЖ

	Напиток витаминный	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:			46,65	40,48	126,29	1062,24	
Полдник							
Итого за полдник:			0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за день:			75,25	58,45	209,62	1675,90	

Неделя 47 День 4 30.11.2023

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 свежих помидоров и огурцов	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 с маслом	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							
Итого за полдник:			0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за день:			68,79	69,48	230,71	1833,11	

Неделя 47 День 5 01.12.2023

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
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	209/М
	Каша вязкая молочная из гречневой крупы	200	8,61	7,61	41,54	269,54	173/М/ССЖ
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,03	11,26	47,79	377/М/ССЖ
	Батон	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
	Виноград	120	0,72	0,72	18,48	86,40	338/М
Итого за завтрак:			21,39	25,04	91,01	681,23	
Обед	Салат из цветной капусты, помидоров и зелени	100	1,67	8,48	3,67	99,42	32/М/ССЖ
	Борщ с фасолью и картофелем с говядиной со сметаной	250	6,81	11,60	16,50	193,13	84/М/ССЖ
	Куриное филе в сырном соусе	100	17,92	14,91	0,80	207,25	322/К/ССЖ
	Макаронны отварные со сливочным маслом	180	7,00	0,83	44,84	214,97	202/М/ССЖ
	Компот из ягод вишни	200	0,16	0,04	13,10	54,29	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:			39,88	36,88	117,19	958,35	
Полдник							
Итого за полдник:			0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за день:			61,27	61,92	208,20	1639,58	
Среднее значение за период:			66,96	61,35	213,58	1685,44	