



Утверждаю:

Директор МБОУ "Средняя школа № 41"

\_\_\_\_\_ Адволодкина И.М.

<< \_\_\_\_\_ >> \_\_\_\_\_ 2024г.

## Меню приготовляемых блюд "30.09-04.10 2024г."

Возрастная категория: 12 лет и старше.

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

Неделя	39	День	1	30.09.2024					
<b>Завтрак</b>	Биточки из говядины				8,50			243/М	
	Макароны отварные			180	5,83			202/М/ССЖ	
	Чай с сахаром			200	0,26			377/М/ССЖ	
	Хлеб пшеничный			40	3,16				
	Груша			120	0,48	0,36	12,36	56,40	338/М
Итого за завтрак:					<b>18,23</b>	<b>0,36</b>	<b>12,36</b>	<b>56,40</b>	
<b>Обед</b>	Салат витаминный			100	1,90	5,99	9,19	99,84	49/М/ССЖ
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками (из лосося), 200/20			270	7,55	8,31	18,13	177,97	106/М/ССЖ
	Рагу из овощей с говядиной			280	28,96	18,60	21,43	370,93	263/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	
Итого за обед:					<b>44,88</b>	<b>34,03</b>	<b>99,65</b>	<b>891,12</b>	
<b>Полдник</b>	Пирожное песочное в шоколадной глазури			55	8,77	10,53	11,52	175,93	3/М
	Чай с шиповником, 200/11			200	0,30	0,06	12,50	53,93	376/М/ССЖ
	Апельсин			100	0,40	0,30	10,30	47,00	338/М

Итого за полдник:			9,47	10,89	34,32	276,86	
Итого за день:			72,58	45,28	146,33	1224,38	

Неделя	39	День	2	01.10.2024				
<b>Завтрак</b>	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	
<b>Обед</b>	Винегрет с сельдью		100	5,54	11,11	6,35	148,06	69/М/ССЖ
	Суп из овощей с курицей со сметаной, 200/15/10		250	4,17	10,07	10,78	151,21	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	
	Яблоко		120	0,48	0,36	12,36	56,40	338/М
Итого за обед:				40,80	43,84	132,35	1093,33	
<b>Полдник</b>	Блинчики с молоком сгущенным		100	8,41	9,29	41,03	281,94	398/М
	Ряженка 2,5%		200	6,00	5,00	8,40	102,00	0
	Груша		120	0,48	0,36	12,36	56,40	338/М
Итого за полдник:				14,89	14,65	61,79	440,34	
Итого за день:				76,16	84,34	278,27	2191,70	

Неделя	39	День	3	02.10.2024				
<b>Завтрак</b>	Запеканка из творога с соусом ягодным, 150/30		180	23,75	13,88	30,83	349,33	219/М/ССЖ

	Чай с молоком, 200/11	200	1,82	1,42	13,74	75,65	378/М/ССЖ
	Булочка с маком, сыр полутвердый 50/15	65	8,00	9,36	27,89	228,50	428/М/ССЖ, 15/М
	Груша	120	0,48	0,36	12,36	56,40	338/М
Итого за завтрак:			<b>34,05</b>	<b>25,02</b>	<b>84,82</b>	<b>709,88</b>	
<b>Обед</b>	Салат из цветной капусты, помидоров и зелени	100	1,67	8,48	3,67	99,42	32/М/ССЖ
	Рассольник ленинградский (крупа перловая) с говядиной отварной, 200/10	250	4,59	9,26	16,34	161,71	96/М/ССЖ
	Запеканка картофельная с субпродуктами (печенью) с соусом сметанно-томатным, 240/30	300	26,81	19,29	47,49	472,80	284/М/ССЖ
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	
	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:			<b>40,88</b>	<b>38,73</b>	<b>137,73</b>	<b>1071,63</b>	
<b>Полдник</b>	Пирожок с мясом и рисом	75	9,78	7,63	25,18	208,34	406/М/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:			<b>10,84</b>	<b>8,06</b>	<b>44,54</b>	<b>303,13</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>85,77</b>	<b>71,81</b>	<b>267,09</b>	<b>2084,64</b>	

Неделя	39	День	4	03.10.2024			
<b>Завтрак</b>	Котлета Морячок (из филе лосося, минтая, птицы) с соусом сметанным, 100/30	130	14,49	9,43	14,56	201,50	234/М/ССЖ
	Картофель отварной	180	3,77	7,26	30,24	201,79	125/М/ССЖ
	Чай с шиповником, 200/11	200	0,30	0,06	12,50	53,93	376/М/ССЖ
	Хлеб пшеничный, масло сливочное 40/10	50	3,24	7,65	19,45	160,10	14/М
	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,40	338/М

Итого за завтрак:			<b>22,28</b>	<b>24,88</b>	<b>88,51</b>	<b>673,72</b>	
<b>Обед</b>	Салат из овощей с кукурузой (капуста, томаты, огурцы, кукуруза)	100	1,37	8,65	4,53	101,72	43/М/ССЖ
	Борщ с капустой и картофелем с курицей со сметаной, 250/15/10	275	4,36	12,43	12,58	180,47	82/М/ССЖ
	Пельмени мясные отварные с маслом, 240/5	245	25,64	20,13	50,11	483,83	392/М/ССЖ
	Компот из черной смородины, 200/11	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	
	Груша	120	0,48	0,36	12,36	56,40	338/М
Итого за обед:			<b>38,37</b>	<b>42,67</b>	<b>130,29</b>	<b>1064,41</b>	
<b>Полдник</b>	Булочка с творогом	75	12,89	9,43	12,30	188,27	222/М/ССЖ
	Йогурт питьевой	200	8,20	3,00	11,80	114,00	
	Виноград	120	0,72	0,72	18,48	86,40	338/М
Итого за полдник:			<b>21,81</b>	<b>13,15</b>	<b>42,58</b>	<b>388,67</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>82,47</b>	<b>80,70</b>	<b>261,38</b>	<b>2126,80</b>	

<b>Неделя</b>	<b>39</b>	<b>День</b>	<b>5</b>	<b>04.10.2024</b>			
<b>Завтрак</b>	Хлопья кукурузные с молоком	200	6,45	4,59	22,76	160,02	172/М
	Омлет натуральный	50	4,84	5,80	0,90	75,19	210/М
	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79	377/М/ССЖ
	Батон, 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:			<b>18,75</b>	<b>22,86</b>	<b>66,73</b>	<b>554,10</b>	
<b>Обед</b>	Салат из свежих томатов и огурцов, свежей зелени	100	1,34	8,68	4,51	101,70	24/М/ССЖ
	Суп крестьянский с рисом с говядиной со сметаной, 250/10/10	270	4,80	11,32	14,80	174,60	98/М/ССЖ
	Куриное филе в сырном соусе	100	16,14	13,43	0,72	186,71	322/К/ССЖ
	Макароньы отварные	180	7,00	0,83	44,84	214,97	202/М/ССЖ

	Напиток из шиповника, 200/11	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	
	Яблоко	100	0,48	0,48	11,76	56,40	338/М
Итого за обед:				<b>35,98</b>	<b>133,61</b>	<b>1013,01</b>	
<b>Полдник</b>	Пита с сыром	75	10,31	9,15	24,19	221,96	592/К/ССЖ
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	
	Банан	100	1,50	0,50	21,00	96,00	338/М
Итого за полдник:			<b>12,81</b>	<b>9,85</b>	<b>65,39</b>	<b>409,96</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>31,56</b>	<b>68,69</b>	<b>265,73</b>	<b>1977,07</b>	
<b>Среднее значение за период:</b>			<b>69,71</b>	<b>70,16</b>	<b>243,76</b>	<b>1920,92</b>	