



Утверждаю:

Директор МБОУ "Средняя школа № 41"

\_\_\_\_\_ Адволодкина И.М.

<< \_\_\_\_\_ >> \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

## Меню приготовляемых блюд "03-06 Октября 2023г."

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 02.10.2023

<b>Завтрак</b>	Котлета "Морячок" со сметанным соусом	100	14,43	9,66	14,96	207,09	234/м/ссж
	Макароны отварные со сливочным маслом	180	7,00	0,83	44,84	214,97	125/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
	Чай с шиповником	200	0,30	0,06	12,50	53,93	376/м/ссж
Итого за завтрак:			<b>24,97</b>	<b>18,20</b>	<b>91,76</b>	<b>636,09</b>	
<b>Обед</b>	Борщ с говядиной, со сметаной	250	4,46	12,74	12,89	184,91	82/м/ссж
	Пельмени мясные со сливочным маслом	185	3,57	10,19	10,31	147,93	392/м/ссж
	Салат из консервированных огурцов и томатов	100	1,37	8,65	4,53	101,72	43/м/ссж
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,72	23,78	118,80	
	Компот из ягод черной смородины	200	0,20	25,64	20,13	50,11	342/м/ссж
Итого за обед:			<b>15,93</b>	<b>58,24</b>	<b>86,13</b>	<b>673,97</b>	
<b>Полдник</b>							
Итого за полдник:			<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	

<b>Итого за день:</b>			<b>40,90</b>	<b>76,43</b>	<b>177,88</b>	<b>1310,06</b>	

Неделя 39 День 2 03.10.2023

<b>Завтрак</b>	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14/М
	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43	0,00	54,60	15/М
	Печенье (канадское)	40	8,80	2,80	0,84	63,60	
	Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с ягодами (черная смородина)	220	7,93	8,66	41,38	276,34	182/М/ССЖ
	Чай с сахаром	200	0,26	0,03	11,26	47,79	377/М/ССЖ
	Батон	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>23,67</b>	<b>19,95</b>	<b>72,87</b>	<b>569,38</b>	
<b>Обед</b>	Винегрет с сельдью	100	5,54	11,11	6,35	148,06	69/М/ССЖ
	Суп овощной с говядиной со сметаной	250	4,28	10,31	11,05	154,93	99/М/ССЖ
	Бефстроганов из говядины	100	15,55	15,61	5,83	226,45	245/М/ССЖ
	Каша гречневая рассыпчатая, со сливочным маслом	180	8,35	5,66	37,75	235,01	171/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	
	Вафли	30	1,56	5,43	11,16	99,51	
<b>Итого за обед:</b>			<b>41,98</b>	<b>49,16</b>	<b>131,42</b>	<b>1140,16</b>	
<b>Полдник</b>							
<b>Итого за полдник:</b>			<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>65,65</b>	<b>69,10</b>	<b>204,28</b>	<b>1709,54</b>	

Неделя 39 День 3 04.10.2023

<b>Завтрак</b>	Запеканка творожная	200	31,59	18,46	41,00	458,85	219/м/ссж
	Круассан с маком	30	4,52	4,93	27,89	173,90	428/м/ссж
	Чай с молоком	200	1,82	1,42	13,74	75,65	378/м/ссж
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>37,93</b>	<b>24,81</b>	<b>82,63</b>	<b>708,40</b>	

<b>Обед</b>	Рассольник с говядиной, со сметаной	250	4,83	9,73	17,16	169,86	96/м/ссж
	Запеканка картофельная с печенью, со сметанно-томатным соусом	280	28,26	20,33	50,05	498,36	284/м/ссж
	Салат из цветной капусты, томатов, зелени свежей	100	1,67	8,48	3,67	99,42	32/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	
	Фрукт (виноград)	100	0,60	0,60	15,40	72,00	338/м
Итого за обед:			<b>42,68</b>	<b>40,36</b>	<b>144,76</b>	<b>1120,94</b>	
<b>Полдник</b>							
Итого за полдник:			<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>80,61</b>	<b>65,17</b>	<b>227,40</b>	<b>1829,34</b>	

Неделя 39 День 4 05.10.2023

<b>Завтрак</b>	Омлет	50	4,84	5,80	0,90	75,19	210/м
	Хлопья с молоком	200	6,45	4,59	22,76	160,02	172/м
	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	
	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43	0,00	54,60	15/м
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14/м
	Фрукт (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	338/м
Итого за завтрак:			<b>18,63</b>	<b>19,18</b>	<b>64,61</b>	<b>511,65</b>	
<b>Обед</b>	Суп крестьянский с говядиной, со сметаной	250	4,88	11,50	15,38	177,44	98/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
	Салат из свежих томатов и огурцов	100	1,27	5,18	4,56	71,31	24/м/ссж
	Напиток из ягод шиповника	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	
Итого за обед:			<b>37,93</b>	<b>33,65</b>	<b>122,56</b>	<b>949,59</b>	
<b>Полдник</b>							
Итого за полдник:			<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>56,56</b>	<b>52,83</b>	<b>187,17</b>	<b>1461,24</b>	

Неделя 39 День 5 06.10.2023

<b>Завтрак</b>	Биточки из курицы	100	15,87	7,61	10,63	171,74	394/м/ссж
	Рагу овощное	180	3,68	10,10	21,53	193,14	142/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
	Какао на молоке	200	3,87	3,10	16,19	109,45	382/м/ссж
	Пастила фруктовая	30	0,15	0,14	24,00	97,20	
Итого за завтрак:			<b>26,82</b>	<b>28,61</b>	<b>91,80</b>	<b>731,63</b>	
<b>Обед</b>	Суп с фрикадельками из говядины	250	3,81	9,36	21,80	187,09	104/м/ссж
	Жаркое по-домашнему из говядины	280	29,48	18,95	34,06	425,17	259/м/ссж
	Салат из морской капусты с морковью и яйцом	100	2,10	12,19	6,33	143,95	64/к/ссж
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,72	23,78	118,80	
	Морс из ягод брусники	200	0,14	0,10	12,62	53,09	342/м/ссж
	Апельсин	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/М
Итого за обед:			<b>42,27</b>	<b>42,03</b>	<b>122,88</b>	<b>1045,60</b>	
<b>Полдник</b>							
Итого за полдник:			<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>69,09</b>	<b>70,64</b>	<b>214,68</b>	<b>1777,23</b>	

<b>Среднее значение за период:</b>			<b>62,56</b>	<b>66,83</b>	<b>202,28</b>	<b>1617,48</b>	
--	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------	--