



Утверждаю:

Директор МБОУ "Средняя школа № 41"

_____ Адволодкина И.М.

<< _____ >> _____ 20 ____ г.

Меню приготовляемых блюд "04-08 Декабря 2023г."

Возрастная категория: 12 лет и старше.

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

Неделя 48 День 1 04.12.2023

Завтрак	Котлета "Морячок" со сметанным соусом	100	14,43	9,66	14,96	207,09	234/м/ссж
	Картофель отварной со сливочным маслом	180	3,77	7,26	30,24	201,79	234/м/ссж
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	234/м/ссж
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,10	234/м/ссж
	Чай с шиповником	200	0,30	0,06	12,50	53,93	234/м/ссж
	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,40	234/м/ссж
Итого за завтрак:			22,22	25,11	88,91	679,31	
Обед	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 свежих овощей с консервир. кукурузой	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:			15,93	58,24	86,13	673,97	
Полдник							
Итого за полдник:			0,00	0,00	0,00	0,00	

Итого за день:			38,15	83,35	175,04	1353,29	

Неделя 48 День 2 05.12.2023

Завтрак	Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с ягодами (черная смородина)	220	7,93	8,66	41,38	276,34	182/М/ССЖ
	Яйцо варёное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	209/М
	Батон	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
	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
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,03	11,26	47,79	377/М/ССЖ
	Киви	120	0,96	0,48	9,72	56,40	338/м
Итого за завтрак:			20,91	22,23	82,03	624,98	

Обед	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	36	1,87	6,52	13,39	119,41	
Итого за обед:			42,29	50,24	133,65	1160,06	

Полдник							
Итого за полдник:			0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за день:			63,20	72,47	215,68	1785,04	

Неделя 48 День 3 06.12.2023

Завтрак	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
	Мармелад	55	0,05	0,00	42,88	173,34	

Итого за завтрак:			37,98	24,81	125,51	881,74	
Обед	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	
	Груша	120	0,48	0,36	12,36	56,40	338/м
Итого за обед:			42,56	40,12	141,72	1105,34	
Полдник							
Итого за полдник:			0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за день:			80,54	64,93	267,23	1987,08	

Неделя 48 День 4 07.12.2023

Завтрак	Омлет	50	4,84	5,80	0,90	75,19	210/м
	Хлопья кукурузные 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
Итого за завтрак:			18,23	18,88	54,31	464,65	
Обед	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
	Макароньы 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	

	Пряники	60	3,54	2,82	45,00	219,60	
Итого за обед:			41,47	36,47	167,56	1169,19	
Полдник							
Итого за полдник:			0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за день:			59,70	55,35	221,87	1633,84	

Неделя 48 День 5 08.12.2023

Завтрак	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
	Апельсин	120	0,48	0,48	11,76	56,40	338/М
Итого за завтрак:			27,15	28,95	79,56	690,83	
Обед	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
	Виноград	120	0,72	0,72	18,48	86,40	338/М
Итого за обед:			42,59	42,35	131,56	1085,00	
Полдник							
Итого за полдник:			0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за день:			69,74	71,30	211,12	1775,83	

Среднее значение за период:			62,27	69,48	218,19	1707,01	
--	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------	--