



Утверждаю:

Директор МБОУ "Средняя школа № 41"

_____ Адволодкина И.М.

<< _____ >> _____ 20 ____ г.

Меню приготовляемых блюд "09-13 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	40	День	1	09.10.2023					
Завтрак	Котлета из говяжьего мяса и печени, в томатном соусе			130	13,98	11,34	14,42	216,75	268/м/ссж
	Каша гречневая со сливочным маслом			180	8,35	5,66	37,75	235,01	171/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
	Зефир			15	0,17	0,02	5,46	48,90	
	Итого за завтрак:				26,03	24,73	89,58	714,68	
Обед	Суп картофельный с мясом и макаронами (говядина)			250/10	5,38	11,04	20,98	199,03	102/м/ссж
	Рыба запеченая в сметанном соусе (минтай)			100	18,05	7,83	6,80	170,62	232/м/ссж
	Пюре картофельное, со сливочным маслом			180	3,59	6,32	19,67	155,76	128/м/ссж
	Салат из цветной капусты, свеж.томатов, зелени			100	1,67	8,48	3,67	99,42	32/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	
	Компот из сухофруктов			200	0,37	0,02	21,01	47,00	349/м/ссж
	Яблоко			120	0,48	0,36	12,36	56,40	
Итого за обед:				35,86	35,07	122,77	917,52		

<i>Полдник</i>							
Итого за полдник:			0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за день:			61,89	59,80	212,35	1632,20	

Неделя	40	День	2	10.10.2023				
Завтрак	Суп молочный с макаронами		250	7,00	6,75	19,25	161,50	
	Хлеб пшеничный		40	3,16	0,40	19,32	94,00	
	Масло сливочное		5	0,08	7,25	0,13	66,10	14/м
	Сыр		15	3,48	4,43	0,00	54,60	15/м
	Чай ягодный		200	0,25	0,06	11,62	48,63	377/м/ссж
	Фрукт (киви)		120	0,96	0,48	9,72	56,40	338/м
Итого за завтрак:				14,93	19,37	60,04	481,23	
Обед	Суп гороховый с говядиной		250/15	8,25	9,98	19,28	575,11	102/м/ссж
	Котлета домашняя со сметанно-томатным соусом		100/30	17,65	16,55	15,53	282,40	268/м/ссж
	Каша гречневая рассыпчатая, со сливочным маслом		180	8,35	5,66	37,75	235,01	171/м/ссж
	Салат картофельный с кальмаром		100	6,18	5,79	9,80	116,58	89/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:				47,54	39,05	139,26	1477,09	
Полдник								
Итого за полдник:				0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за день:				62,47	58,42	199,30	1958,32	

Неделя	40	День	3	11.10.2023				
Завтрак	Сырники с молоком сгущенным		200/30	35,64	19,26	37,45	472,51	219/м/ссж
	Булочка сдобная с изюмом		40	2,26	2,47	13,95	86,95	428/м/ссж

	Чай с молоком	200	1,82	1,42	13,74	75,65	378/м/ссж
Итого за завтрак:			39,72	23,14	65,14	635,11	
Обед	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	7,68	8,45	18,43	180,86	106/м/ссж
	Салат из свежих томатов и перца	100	1,17	6,83	3,81	82,90	37/м/ссж
	Плов с отварной птицей (курица)	280	28,06	19,14	47,61	470,41	291/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	
	Напиток витаминный	200	0,49	0,16	21,67	93,99	388/м/ссж
	Мармелад	60	0,06	0,00	47,64	192,60	0
Итого за обед:			43,78	35,60	177,42	1210,06	
Полдник							
Итого за полдник:			0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за день:			83,50	58,74	242,56	1845,17	

Неделя	40	День	4	12.10.2023				
Завтрак	Каша молочная рисовая, со сливочным маслом	200	5,74	6,53	45,44	264,14	174/м/ссж	
	Батон	40	3,08	0,40	20,28	95,20		
	Масло сливочное	5	0,08	7,25	0,13	66,00	14/м	
	Сыр	15	3,48	4,43	0,00	54,60	15/м	
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	209/м	
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,00	0,00	15,00	60,00	11.36*	
	Виноград	120	1,08	0,24	9,72	51,60	338/М	
Итого за завтрак:			18,54	23,45	90,85	654,34		
Обед	Борщ с капустой и картофелем, говядиной, со сметаной	250	4,46	12,74	12,89	184,91	82/м/ссж	
	Биштекс рубленый (говядина) с соусом сметанно-томатным	100	19,85	19,04	3,54	265,13	266/м/ссж	
	Макаронаты отварные, со сливочным маслом	180	7,75	0,92	49,70	238,26	202/м/ссж	

	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,67	8,53	8,25	116,82	53/м/ссж
	Компот из ягод вишни	200	0,20	0,05	16,38	67,86	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	
	Апельсин	120	0,48	0,48	11,76	56,40	338/М
Итого за обед:			40,74	42,78	140,79	1118,68	
Полдник							
Итого за полдник:			0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за день:			59,28	66,23	231,64	1773,02	

Неделя	40	День	5	13.10.2023				
Завтрак	Сосиски отварные, со сливочным маслом	100	9,44	18,97	0,81	229,24	243/м	
	Картофель запеченный по - деревенски	180	5,40	4,68	44,02	240,26	171/м/ссж	
	Какао на молоке	200	3,87	3,10	16,19	109,45	382/М/ССЖ	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00		
	Груша	40	0,53	0,40	13,70	62,51		
Итого за завтрак:			22,40	27,55	94,04	735,46		
Обед	Суп картофельный с фасолью (говядина)	250	5,51	9,96	21,75	194,34	102/м/ссж	
	Салат витаминный	100	2,10	8,53	6,28	110,54	49/м/ссж	
	Рагу из овощей с говядиной	280	25,95	22,70	24,02	406,72	289/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:			40,04	42,31	102,94	953,98		
Полдник								
Итого за полдник:			0,00	0,00	0,00	0,00		

Итого за день:			62,43	69,86	196,98	1689,44	
Среднее значение за период:			65,92	62,61	216,57	1779,63	