



Утверждаю:

Директор МБОУ "Средняя школа № 41"

_____ Адволодкина И.М.

<< _____ >> _____ 20 ____ г.

Меню приготовляемых блюд "13-17 Ноября 2023г."

Возрастная категория: 12 лет и старше.

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

Неделя	45	День	1	13.11.2023						
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
	Груша				15	0,40	0,30	10,30	47,00	
Итого за завтрак:						26,27	25,01	94,42	712,78	
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
Итого за обед:						35,38	34,71	110,41	861,12	
Полдник										

Итого за полдник:			0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за день:			61,65	59,72	204,83	1573,90	

Неделя	45	День	2	14.11.2023				
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	45	День	3	15.11.2023				
Завтрак	Сырники с молоком сгущенным		200/30	35,64	19,26	37,45	472,51	219/м/ссж
	Булочка сдобная ванильная		80	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

Итого за завтрак:			41,98	25,61	79,08	722,06	
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
	Апельсин	60	1,08	0,24	9,72	51,60	338/м
Итого за обед:			44,80	35,84	139,50	1069,06	
Полдник							
Итого за полдник:			0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за день:			86,78	61,45	218,59	1791,12	

Неделя	45	День	4	16.11.2023				
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*	
	Апельсин	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 рубленный (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	

Среднее значение за период:			66,87	63,13	211,75	1766,42	