



Утверждаю:

Директор МБОУ "Средняя школа № 41"

_____ Адволодкина И.М.

<< _____ >> _____ 20 ____ г.

Меню приготовляемых блюд "25-29 Сентября 2023г."

Возрастная категория: 12 лет и старше.

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

Неделя	38	День	1	25.09.2023					
Завтрак	Макароны отварные			180	7,00	0,83	44,84	214,97	202/М/ССЖ
	Соус болоньезе			100	14,51	11,31	2,72	171,11	256/М/ССЖ
	Масло сливочное			5	0,04	3,63	0,07	33,05	14/М
	Чай с сахаром			200	0,26	0,03	11,26	47,79	377/М/ССЖ
	Хлеб пшеничный			40	3,16	0,40	19,32	94,00	
	Итого за завтрак:				24,96	16,19	78,21	560,91	
Обед	Салат из свежих огурцов			100	0,85	8,45	3,24	92,45	20/М/ССЖ
	Рассольник ленинградский (крупа перловая) с говядиной			250	4,83	9,73	17,16	169,86	96/М/ССЖ
	Бефстроганов из куриного филе			100	15,67	15,78	6,03	226,43	245/М/ССЖ
	Каша гречневая рассыпчатая			180	8,35	5,66	37,75	235,01	171/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:				36,17	40,74	115,08	966,14	
Полдник									
	Итого за полдник:				0,00	0,00	0,00	0,00	

Итого за день:			61,14	56,94	193,28	1527,06	
-----------------------	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------	--

Неделя	38	День	2	26.09.2023				
Завтрак								
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,10	14/М	
	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43	0,00	54,60	15/М	
	Батон	40	8,22	1,02	44,24	210,00		
	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	200	5,74	6,53	45,44	264,14	174/М/ССЖ	
	Чай ягодный	200	0,25	0,06	11,62	48,63	377/М/ССЖ	
	Киви	120	0,80	0,40	8,10	47,00	338/м	
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	209/М	
Итого за завтрак:			23,65	24,29	109,81	753,27		
Обед								
	Салат из свежих помидоров и перца сладкого	100	1,12	6,83	3,81	82,90	37/М/ССЖ	
	Суп из овощей с курицей со сметаной	250	4,28	10,31	11,05	154,93	99/М/ССЖ	
	Поджарка из говядины	100	33,52	19,14	7,01	335,57	251/М/ССЖ	
	Картофель запеченный по-деревенски	180	5,40	4,68	44,02	240,26	147/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:			51,42	42,03	122,79	1081,65		
Полдник								
Итого за полдник:			0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за день:			75,07	66,32	232,60	1834,92		

Неделя	38	День	3	27.09.2023				
Завтрак								
	Вареники с творогом, отварные, с соусом сметанным сладким	200	24,44	11,27	53,06	415,01	394/М/ССЖ	
	Чай с сахаром	200	0,26	0,03	11,26	47,79	377/М/ССЖ	
	Булка слоеная	30	2,26	2,47	13,95	86,95	428/м/ссж	

Итого за завтрак:			26,96	13,77	78,27	549,75	
Обед	Суп картофельный с бобовыми (фасолью) с говядиной	250	5,51	9,96	21,75	194,34	102/М/ССЖ
	Винегрет	100	7,72	11,11	6,35	148,06	69/М/ССЖ
	Рагу из овощей с говядиной	280	25,95	22,70	24,02	406,72	459/М/ССЖ
	Напиток витаминный	200	0,49	0,16	21,67	93,99	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	
	Груша	120	0,48	0,48	11,76	56,40	338/М
Итого за обед:			46,48	45,43	123,82	1088,81	
Полдник							
Итого за полдник:			0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за день:			73,44	59,19	202,09	1638,56	

Неделя	38	День	4	28.09.2023				
Завтрак	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,10	14/М	
	Плов с отварной птицей	280	31,22	20,55	47,61	494,98	291/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		
Итого за завтрак:			34,76	28,26	79,56	709,01		
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,27	5,21	4,56	71,33	24/М/ССЖ	
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	3,81	9,36	21,80	187,09	104/М/ССЖ	
	Котлета рыбная из лосося с маслом	100	16,86	18,69	20,65	318,53	234/М/ССЖ	
	Картофельное пюре со сливочным маслом	180	3,59	6,32	19,67	155,76	128/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		
Итого за обед:			32,23	40,63	125,96	1008,90		

Среднее значение за период:			66,57	61,01	208,14	1652,11	
--	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------	--