



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 |     |              |              |               |               |           |
|-------------------|---|------|---|------------|-----|--------------|--------------|---------------|---------------|-----------|
| <b>Завтрак</b>    | 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: |   |      |   |            |     | <b>24,96</b> | <b>16,19</b> | <b>78,21</b>  | <b>560,91</b> |           |
| <b>Обед</b>       | 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:    |   |      |   |            |     | <b>36,17</b> | <b>40,74</b> | <b>115,08</b> | <b>966,14</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>61,14</b> | <b>56,94</b> | <b>193,28</b> | <b>1527,06</b> |  |
|-----------------------|--|--|--------------|--------------|---------------|----------------|--|

|                          |  |             |              |                   |               |                |           |  |
|--------------------------|--|-------------|--------------|-------------------|---------------|----------------|-----------|--|
| <b>Неделя</b>            | <b>38</b>                                  | <b>День</b> | <b>2</b>     | <b>26.09.2023</b> |               |                |           |  |
| <b>Завтрак</b>           |  |             |              |                   |               |                |           |  |
|                          | 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     |  |
|                          |  |             |              |                   |               |                |           |  |
| <b>Итого за завтрак:</b> |  |             | <b>23,65</b> | <b>24,29</b>      | <b>109,81</b> | <b>753,27</b>  |           |  |
| <b>Обед</b>              |  |             |              |                   |               |                |           |  |
|                          | 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         |           |  |
|                          |  |             |              |                   |               |                |           |  |
| <b>Итого за обед:</b>    |  |             | <b>51,42</b> | <b>42,03</b>      | <b>122,79</b> | <b>1081,65</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>75,07</b> | <b>66,32</b>      | <b>232,60</b> | <b>1834,92</b> |           |  |

|                |   |             |          |                   |       |        |           |  |
|----------------|---|-------------|----------|-------------------|-------|--------|-----------|--|
| <b>Неделя</b>  | <b>38</b>   | <b>День</b> | <b>3</b> | <b>27.09.2023</b> |       |        |           |  |
| <b>Завтрак</b> |   |             |          |                   |       |        |           |  |
|                | 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:     |   |     | <b>26,96</b> | <b>13,77</b> | <b>78,27</b>  | <b>549,75</b>  |           |
| <b>Обед</b>           | 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:        |   |     | <b>46,48</b> | <b>45,43</b> | <b>123,82</b> | <b>1088,81</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>73,44</b> | <b>59,19</b> | <b>202,09</b> | <b>1638,56</b> |           |

|                   |  |             |              |                   |               |                |           |  |
|-------------------|--|-------------|--------------|-------------------|---------------|----------------|-----------|--|
| <b>Неделя</b>     | <b>38</b>                                | <b>День</b> | <b>4</b>     | <b>28.09.2023</b> |               |                |           |  |
| <b>Завтрак</b>    | 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: |  |             | <b>34,76</b> | <b>28,26</b>      | <b>79,56</b>  | <b>709,01</b>  |           |  |
| <b>Обед</b>       | 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:    |  |             | <b>32,23</b> | <b>40,63</b>      | <b>125,96</b> | <b>1008,90</b> |           |  |



|  |  |  |              |              |               |                |  |
|--|--|--|--------------|--------------|---------------|----------------|--|
| <b>Среднее<br/>значение<br/>за период:</b> |  |  | <b>66,57</b> | <b>61,01</b> | <b>208,14</b> | <b>1652,11</b> |  |
|--|--|--|--------------|--------------|---------------|----------------|--|