

Утве	рждаю:	
Дир	ектор МБОУ	"Средняя школа № 41"
		Адволодкина И.М.
<<	>>	20г.

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

Возрастная категория: 7-11 лет.

Прием	Прием Наименование блюда				Вес блюда	Пищ	евые вец	цества	Энергетич еская	Номер	
пищи					(гр.)	Белки	Жиры	Углевод ы	ценность ккал	рецептуры	
Неделя	35 День 1 04.09.				.2023						
Завтрак	Coc	иски варень	ые	•	90	8,50	17,09	0,73	206,52	243/M	
		кароны отва вочным мас	•		150	5,83	0,69	37,37	179,14	202/М/ССЖ	
	Чай	с сахаром			200	0,26	0,03	11,26	47,79	377/М/ССЖ	
	Хле	б пшеничнь	ій		40	3,16	0,40	19,32	94,00		
	Груі	ша			100	0,40	0,30	10,30	47,00	338/м	
Итого за завтрак:						18,15	18,51	78,98	574,45		
Обед	Салат витаминный (капуста, лук, морковь, зеленый горошек)				60	1,26	5,11	3,76	66,19	49/М/ССЖ	
	Суп	Суп рыбный			200	6,14	6,76	14,74	144,69	106/М/ССЖ	
	Рагу	/ из овощей	с говяди	ной	240	24,75	15,90	18,32	317,03	263/М/ССЖ	
	Mor	ос из ягод б	русники		200	0,14	0,10	12,62	53,09	342/М/ССЖ	
	Хле	б пшеничнь	ій		20	1,58	0,20	9,66	47,00		
	Хле	б ржано-пш	еничный		50	3,30	0,60	19,82	99,00		
Итого за обед:						37,17	28,67	78,92	727,00		
Полдник	Бул	очка сдобна	я		80	7,23	7,89	44,62	278,24		
	Чай	с сахаром			200	0,30	0,06	12,50	53,93	376/М/ССЖ	
	Ябл	око			100	0,40	0,30	10,00	47,00	338/m	
Итого за полдник: Итого за						7,93	8,25	67,12	379,17		
день:						63,25	55,43	225,02	1680,62		

Неделя	35	День	2	05.09	.2023	<u> </u>				
Завтрак	Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев " Геркулес" с ягодами смородины				220	7,93	8,66	41,38	276,34	182/М/ССЖ
	Сыр	полутверд	ый		15	3,48	4,43	0,00	54,60	15/M
	Mad	сло сливочн	oe		5	0,03	4,13	0,04	37,40	14/M
	Батон				40	3,08	0,40	20,28	95,20	
	Яйц	о вареное			40	5,08	4,60	0,28	62,80	209/M
	Чай с сахаром				200	0,26	0,03	11,26	47,79	377/М/ССЖ
	Апе	льсин			100	0,90	0,20	8,10	43,00	338/M
Итого за завтрак:						20,76	22,45	81,34	617,13	
Обед	Вин	егрет с сель	дью		60	3,32	6,65	3,80	88,66	69/М/ССЖ
		овощной с таной	говядино	й со	200	3,42	8,25	8,84	123,94	99/м/ссж
	Беф	строганов и	з говядин	НЫ	90	14,01	14,06	5,25	204,01	245/М/ССЖ
	Каша гречневая рассыпчатая				150	6,96	4,72	31,46	195,84	171/М/ССЖ
	Компот из сухофруктов				200	0,37	0,02	21,01	86,90	349/М/ССЖ
	Хлеб пшеничный				20	1,58	0,20	9,66	47,00	
	Хле	Хлеб ржано-пшеничный				3,30	0,60	19,82	99,00	
Итого за обед:						32,96	34,50	99,84	845,35	
Полдник	Сок	фруктовый			200	1,00	0,20	20,20	92,00	
		ны со сгуще	нным мо	локом	100	8,41	9,29	41,03	281,94	
Итого за полдник:						9,41	9,49	61,23	373,94	
Итого за день:						63,13	66,44	242,41	1836,42	
Неделя	35	День	3	06.09	.2023		Т	Г	Т	
Завтрак		еканка твор таной	ожная, сс)	150	23,75	13,88	30,83	345,00	219/м/ссж
	Кру	ассан с макс	DM		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
Итого за завтрак:						30,09	20,23	72,46	594,55	
Обед	Рассольник с говядиной, со сметаной				200	3,86	7,78	13,73	135,89	96/м/ссж

Завтрак	Бит	очки из курі	ицы		90	14,30	6,86	9,58	154,72	394/м/ссж
Неделя	35	День	4	07.09	.2023					
день:						74,06	58,50	237,95	1787,38	
Итого за						74.06	F0 F0	227.05	1707.20	
Итого за полдник:						8,48	6,43	41,70	261,46	
14										
	Груі	ша			100	0,40	0,30	10,30	47,00	338/м
	Чай	с сахаром			200	0,26	0,03	11,26	47,79	377/м/ссж
Полдник	Пир	ожок с мяс	ом и рис	DΜ	60	7,82	6,10	20,14	166,67	
обед:						33,43	31,04	123,73	331,37	
Итого за						35,49	31,84	123,79	931,37	
	БИН	оград свеж	ии		100	0,00	0,00	13,40	72,00	336/M
		б ржано-пш оград свеж			50 100	3,30 0,60	0,60	19,82 15,40	99,00 72,00	338/м
		б пшеничнь			20	1,58	0,20	9,66	47,00	
		фруктовый			200	1,00	0,20	20,20	92,00	
		ат из цветно атов, зелен	_	ы,	60	1,00	5,08	2,20	59,53	32/м/ссж
	говя	еканка карт яжей печені атным соус	ью, со см		240	24,15	17,38	42,78	425,95	284/м/ссж

Неделя	35	День	4	07.09	.2023					
Завтрак	Биточки из курицы			90	14,30	6,86	9,58	154,72	394/м/ссж	
	Рагу овощное				150	3,07	8,42	17,94	160,95	142/м/ссж
	Хле	б пшеничнь	ый		40	3,16	0,40	19,32	94,00	
	Mad	сло сливочн	oe		10	0,08	7,25	0,13	66,10	14/m
	Как	ао на молон	ке		200	3,87	3,10	16,19	109,45	382/м/ссж
	Ябл	око			100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/M
Итого за завтрак:						24,88	26,43	72,96	632,22	
Обед		с мясными ядина)	фрикадел	тьками	200	3,05	7,49	17,44	149,67	104/м/ссж
	Жар	окое по-дом	ашнему (говядина)	240	25,20	16,20	29,11	363,39	259/м/ссж
		ат из морск жовью и яй	•	ы С	60	1,26	7,30	3,79	86,20	64/к/ссж
	Хле	б пшеничнь	ый		20	1,58	0,20	9,66	47,00	
	Хле	б ржано-пш	еничный		50	3,30	0,60	19,82	99,00	
	Mol	рс из ягод б	русники		200	0,14	0,10	12,62	53,09	342/м/ссж
Итого за обед:						34,53	31,89	92,44	798,35	
Полдник	Бул	очка сдобна	я		80	7,66	11,22	32,29	261,29	421/М/ССЖ

	Снеж	ок			200	5,40	5,00	21,60	158,00	
	Апель				100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/M
							-	·	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	
Итого за полдник:						13,46	16,62	63,69	466,29	
Итого за день:						72,87	74,94	229,09	1896,86	
день.						<u> </u>		<u> </u>		
Неделя	35	День	5	08.09	.2023					
Завтрак	Омле	т			50	4,84	5,80	0,90	75,19	210/m
	Хлопь	я с молок	ом		200	6,45	4,59	22,76	160,02	172/м
	Чай с	сахаром и	лимоно	M	200	0,26	0,03	11,26	47,79	377/м/ссж
	Батон	I			40	3,16	0,40	19,32	94,00	
	Сыр				15	3,48	4,43	0,00	54,60	15/м
	· ·	о сливочн	oe		5	0,04	3,63	0,07	66,10	14/m
	Груша				100	0,40	0,30	10,30	47,00	338/m
	· <i>'</i>									
Итого за завтрак:						18,63	19,18	64,61	544,70	
Обед	Суп крестьянский с говядиной, со сметаной				200	3,90	9,20	12,30	141,95	98/м/ссж
		ное филе, : ом соусе	запеченн	ое в	90	16,14	13,43	0,72	186,71	322/к/ссж
		роны отва чным мас	-		150	5,83	0,69	37,37	179,14	202/м/ссж
	Салат огурц	из свежих ов	к томатов	ви	60	0,76	3,10	2,73	42,70	24/м/ссж
	Напит	гок из ягод	ц шиповн	ика	200	0,54	0,22	18,71	89,33	388/м/ссж
	Хлеб і	пшеничны	ій		20	1,58	0,20	9,66	47,00	
	Хлеб	ржано-пш	еничный		50	3,30	0,60	19,82	99,00	
Итого за обед:						32,05	27,44	101,31	785,83	
Полдник	Сок ф	руктовый			200	1,00	0,20	20,20	92,00	
	Пирох	жок с мясс	ом и рисс)M	60	7,82	6,10	20,14	166,67	
	Банан	1			100	1,50	0,50	21,00	96,00	338/м
Итого за						10,32	6,80	61,34	354,67	
полдник: Итого за день:						61,00	53,42	227,26	1685,20	
						<u> </u>				

Среднее		66.96	61.75	222.25	1777 20
значение		66,86	61,75	232,35	1777,30
за период:					