



Утверждаю:

Директор МБОУ "Средняя школа № 41"

\_\_\_\_\_ Адволодкина И.М.

<< \_\_\_\_\_ >> \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

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

Возрастная категория: 7-11 лет.

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

Неделя	35	День	1	04.09.2023					
<b>Завтрак</b>	Сосиски вареные			90	8,50	17,09	0,73	206,52	243/м
	Макароны отварные, со сливочным маслом			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
	Хлеб пшеничный			40	3,16	0,40	19,32	94,00	
	Груша			100	0,40	0,30	10,30	47,00	338/м
Итого за завтрак:					<b>18,15</b>	<b>18,51</b>	<b>78,98</b>	<b>574,45</b>	
<b>Обед</b>	Салат витаминный (капуста, лук, морковь, зеленый горошек)			60	1,26	5,11	3,76	66,19	49/м/ССЖ
	Суп рыбный			200	6,14	6,76	14,74	144,69	106/м/ССЖ
	Рагу из овощей с говядиной			240	24,75	15,90	18,32	317,03	263/м/ССЖ
	Морс из ягод брусники			200	0,14	0,10	12,62	53,09	342/м/ССЖ
	Хлеб пшеничный			20	1,58	0,20	9,66	47,00	
	Хлеб ржано-пшеничный			50	3,30	0,60	19,82	99,00	
Итого за обед:					<b>37,17</b>	<b>28,67</b>	<b>78,92</b>	<b>727,00</b>	
<b>Полдник</b>	Булочка сдобная			80	7,23	7,89	44,62	278,24	
	Чай с сахаром			200	0,30	0,06	12,50	53,93	376/м/ССЖ
	Яблоко			100	0,40	0,30	10,00	47,00	338/м
Итого за полдник:					<b>7,93</b>	<b>8,25</b>	<b>67,12</b>	<b>379,17</b>	
<b>Итого за день:</b>					<b>63,25</b>	<b>55,43</b>	<b>225,02</b>	<b>1680,62</b>	

Неделя	35	День	2	05.09.2023					
<b>Завтрак</b>	Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с ягодами смородины		220	7,93	8,66	41,38	276,34	182/М/ССЖ	
	Сыр полутвердый		15	3,48	4,43	0,00	54,60	15/М	
	Масло сливочное		5	0,03	4,13	0,04	37,40	14/М	
	Батон		40	3,08	0,40	20,28	95,20		
	Яйцо вареное		40	5,08	4,60	0,28	62,80	209/М	
	Чай с сахаром		200	0,26	0,03	11,26	47,79	377/М/ССЖ	
	Апельсин		100	0,90	0,20	8,10	43,00	338/М	
Итого за завтрак:				<b>20,76</b>	<b>22,45</b>	<b>81,34</b>	<b>617,13</b>		
<b>Обед</b>	Винегрет с сельдью		60	3,32	6,65	3,80	88,66	69/М/ССЖ	
	Суп овощной с говядиной со сметаной		200	3,42	8,25	8,84	123,94	99/М/ССЖ	
	Бефстроганов из говядины		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		
	Хлеб ржано-пшеничный		50	3,30	0,60	19,82	99,00		
Итого за обед:				<b>32,96</b>	<b>34,50</b>	<b>99,84</b>	<b>845,35</b>		
<b>Полдник</b>	Сок фруктовый		200	1,00	0,20	20,20	92,00		
	Блины со сгущенным молоком		100	8,41	9,29	41,03	281,94		
Итого за полдник:				<b>9,41</b>	<b>9,49</b>	<b>61,23</b>	<b>373,94</b>		
<b>Итого за день:</b>				<b>63,13</b>	<b>66,44</b>	<b>242,41</b>	<b>1836,42</b>		

Неделя	35	День	3	06.09.2023					
<b>Завтрак</b>	Запеканка творожная, со сметаной		150	23,75	13,88	30,83	345,00	219/М/ССЖ	
	Круассан с маком		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:				<b>30,09</b>	<b>20,23</b>	<b>72,46</b>	<b>594,55</b>		
<b>Обед</b>	Рассольник с говядиной, со сметаной		200	3,86	7,78	13,73	135,89	96/М/ССЖ	

	Запеканка картофельная с говяжьей печенью, со сметанно-томатным соусом	240	24,15	17,38	42,78	425,95	284/м/ссж
	Салат из цветной капусты, томатов, зелени	60	1,00	5,08	2,20	59,53	32/м/ссж
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,82	99,00	
	Виноград свежий	100	0,60	0,60	15,40	72,00	338/м
Итого за обед:			<b>35,49</b>	<b>31,84</b>	<b>123,79</b>	<b>931,37</b>	
<b>Полдник</b>	Пирожок с мясом и рисом	60	7,82	6,10	20,14	166,67	
	Чай с сахаром	200	0,26	0,03	11,26	47,79	377/м/ссж
	Груша	100	0,40	0,30	10,30	47,00	338/м
Итого за полдник:			<b>8,48</b>	<b>6,43</b>	<b>41,70</b>	<b>261,46</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>74,06</b>	<b>58,50</b>	<b>237,95</b>	<b>1787,38</b>	

<b>Неделя</b>	<b>35</b>	<b>День</b>	<b>4</b>	<b>07.09.2023</b>				
<b>Завтрак</b>	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	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00		
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,10	14/м	
	Какао на молоке	200	3,87	3,10	16,19	109,45	382/м/ссж	
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/м	
Итого за завтрак:			<b>24,88</b>	<b>26,43</b>	<b>72,96</b>	<b>632,22</b>		
<b>Обед</b>	Суп с мясными фрикадельками (говядина)	200	3,05	7,49	17,44	149,67	104/м/ссж	
	Жаркое по-домашнему (говядина)	240	25,20	16,20	29,11	363,39	259/м/ссж	
	Салат из морской капусты с морковью и яйцом	60	1,26	7,30	3,79	86,20	64/к/ссж	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00		
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,82	99,00		
	Морс из ягод брусники	200	0,14	0,10	12,62	53,09	342/м/ссж	
Итого за обед:			<b>34,53</b>	<b>31,89</b>	<b>92,44</b>	<b>798,35</b>		
<b>Полдник</b>	Булочка сдобная	80	7,66	11,22	32,29	261,29	421/м/ссж	



<b>Среднее значение за период:</b>			<b>66,86</b>	<b>61,75</b>	<b>232,35</b>	<b>1777,30</b>	
--	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------	--