



Утверждаю:

Директор МБОУ "Средняя школа № 41"

Адволодкина И.М.

<< \_\_\_\_\_ >> \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

## Меню приготовляемых блюд "11-15 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	36	День	1	11.09.2023						
<b>Завтрак</b>		Котлета "Морячок" со сметанным соусом	90	13,00	8,70	13,48	186,57	234/м/ссж		
		Картофель отварной со сливочным маслом	150	3,14	6,05	25,20	168,16	125/м/ссж		
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00			
		Масло сливочное	5	0,08	7,25	0,13	33,00	14/м		
		Чай с шиповником	200	0,30	0,06	12,50	53,93	376/м/ссж		
		Фрукт (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/м		
Итого за завтрак:				<b>20,08</b>	<b>22,86</b>	<b>80,43</b>	<b>582,66</b>			
<b>Обед</b>		Борщ со сметаной (говядина)	200	3,57	10,19	10,31	147,93	82/м/ссж		
		Пельмени мясные со сливочным маслом	240	3,57	10,19	10,31	147,93	392/м/ссж		
		Салат из овощей с кукурузой	60	0,82	5,18	2,71	60,91	43/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			
		Компот из ягод черной смородины	200	0,20	25,64	20,13	50,11	342/м/ссж		
Итого за обед:				<b>13,04</b>	<b>52,00</b>	<b>72,94</b>	<b>552,88</b>			
<b>Полдник</b>		Пудинг творожный	75	12,89	9,43	12,30	188,27	222/м/ссж		
		Йогурт	200	8,20	3,00	11,80	114,00			
Итого за полдник:				<b>21,09</b>	<b>12,43</b>	<b>24,10</b>	<b>302,27</b>			

<b>Итого за день:</b>			<b>54,21</b>	<b>87,29</b>	<b>177,47</b>	<b>1437,81</b>	
-----------------------	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------	--

Неделя	36	День	2	12.09.2023				
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с макаронами		200	5,60	5,40	15,40	129,20	
	Чай ягодный с сахаром		200	0,25	0,06	11,62	48,63	377/м/ссж
	Хлеб пшеничный		40	3,16	0,40	19,32	94,00	
	Масло сливочное		5	0,08	7,25	0,13	33,00	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
	Киви		100	0,80	0,40	8,10	47,00	338/М
<b>Итого за завтрак:</b>				<b>18,45</b>	<b>22,54</b>	<b>54,85</b>	<b>469,23</b>	
<b>Обед</b>	Суп гороховый с говядиной		200	6,60	7,98	15,42	160,09	102/м/ссж
	Котлета домашняя со сметанно-томатным соусом		90	15,90	14,91	13,99	254,41	268/м/ссж
	Каша гречневая		150	6,96	4,72	31,46	195,84	171/м/ссж
	Салат картофельный с кальмаром		60	3,70	3,47	5,87	69,81	89/м/ссж
	Компот из кураги		200	0,78	0,05	18,63	78,69	348/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	
<b>Итого за обед:</b>				<b>38,82</b>	<b>31,93</b>	<b>114,85</b>	<b>904,84</b>	
<b>Полдник</b>	Пицца		100	9,49	12,99	22,26	237,90	412/м/ссж
	Чай с сахаром		200	0,26	0,03	11,26	47,79	377/м/ссж
	Яблоко		100	0,40	0,30	10,30	47,00	338/м
<b>Итого за полдник:</b>				<b>10,15</b>	<b>13,32</b>	<b>43,82</b>	<b>332,69</b>	
<b>Итого за день:</b>				<b>67,42</b>	<b>67,79</b>	<b>213,52</b>	<b>1706,76</b>	

Неделя	36	День	3	13.09.2023				
<b>Завтрак</b>	Сырники с молоком сгущенным		150/30	26,80	14,48	28,16	355,27	219/м/ссж
	Булочка		80	4,77	2,78	30,39	165,15	
	Чай с молоком и сахаром		200	1,82	1,42	13,74	75,65	378/м/ссж
<b>Итого за завтрак:</b>				<b>33,39</b>	<b>18,68</b>	<b>72,29</b>	<b>596,07</b>	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с рыбными фрикадельками		200	6,14	6,76	14,74	144,69	106/м/ссж
	Салат из свежих томатов и перца		60	0,70	4,09	2,28	49,64	37/м/ссж

	Плов с отварной птицей (курица)	240	23,98	16,36	40,69	402,06	291/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	
	Напиток витаминный	200	0,49	0,16	21,67	93,99	388/м/ссж
	Груша	100	0,40	0,30	10,30	47,00	338/м
Итого за обед:			<b>36,59</b>	<b>28,47</b>	<b>119,16</b>	<b>883,38</b>	
<b>Полдник</b>	Блины фаршированные	120	6,61	7,17	44,16	267,92	398/м/ссж
	Варенец	200	6,40	5,00	8,00	102,00	
	Киви	100	0,80	0,40	8,10	47,00	338/м
Итого за полдник:			<b>13,81</b>	<b>12,57</b>	<b>60,26</b>	<b>416,92</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>83,79</b>	<b>59,72</b>	<b>251,71</b>	<b>1896,37</b>	

Неделя	36	День	4	14.09.2023				
<b>Завтрак</b>	Котлета из говяжьего мяса и печени	120	12,94	10,50	13,35	200,69	268/м/ссж	
	Каша гречневая, рассыпчатая со сливочным маслом	150	6,96	4,72	31,46	195,84	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	5	0,16	14,50	0,26	33,00	14/м	
	Виноград	100	0,60	0,60	15,40	72,00	338/м	
Итого за завтрак:			<b>24,12</b>	<b>30,78</b>	<b>92,29</b>	<b>649,46</b>		
<b>Обед</b>	Суп картофельный с макаронами	200	4,30	8,83	16,78	159,22	102/м/ссж	
	Рыба запеченая в сметанном соусе	90	16,26	7,05	6,13	153,71	232/м/ссж	
	Картофельное пюре со сливочным маслом	150	2,99	5,27	16,39	129,80	128/м/ссж	
	Салат из цветной капусты, томатов, свежей зелени	60	1,00	5,08	2,20	59,53	32/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		
	Компот из сухофруктов	200	0,37	0,02	21,01	47,00	349/м/ссж	
Итого за обед:			<b>29,80</b>	<b>27,05</b>	<b>91,99</b>	<b>695,26</b>		
<b>Полдник</b>	Пирожок печеный	60	9,78	7,63	25,18	208,34	406/м/ссж	

	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	
	Банан	100	1,50	0,50	21,00	96,00	338/м
Итого за полдник:			<b>12,28</b>	<b>8,33</b>	<b>66,38</b>	<b>396,34</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>66,20</b>	<b>66,16</b>	<b>250,66</b>	<b>1741,06</b>	

Неделя	36	День	5	15.09.2023				
<b>Завтрак</b>	Каша молочная рисовая со сливочным маслом		200	5,74	6,53	45,44	264,14	174/м/ссж
	Чай с сахаром и лимоном		200	0,00	0,00	15,00	60,00	377/м/ссж
	Батон		40	3,20	1,16	20,80	95,20	
	Масло сливочное		5	0,08	7,25	0,13	33,00	14/м
	Сыр полутвердый		15	3,48	4,43	0,00	54,60	15/м
	Яйцо вареное		40	5,08	4,60	0,28	62,80	209/М
	Апельсин		100	0,90	0,20	8,10	43,00	338/м
Итого за завтрак:			<b>18,48</b>	<b>24,17</b>	<b>89,75</b>	<b>612,74</b>		
<b>Обед</b>	Борщ с капустой и картофелем, говядиной, со сметаной		200	3,57	10,19	10,31	147,93	82/м/ссж
	Бифштекс рубленый с соусом сметанно-томатным		90/30	17,88	17,15	3,19	238,86	266/м/ссж
	Макароньы отварные, со сливочным маслом		150	5,83	0,69	37,37	179,14	202/м/ссж
	Салат из свеклы с зеленым горошком		60	1,00	5,11	4,94	69,95	53/м/ссж
	Компот из ягод вишни		200	0,16	0,04	13,10	54,29	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	
	Яблоко		100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/М
Итого за обед:			<b>33,72</b>	<b>34,38</b>	<b>108,19</b>	<b>883,17</b>		
<b>Полдник</b>	Булка слоеная		60	6,18	8,76	13,74	159,00	
	Ацидофилин		200	5,80	5,00	8,20	106,00	
Итого за полдник:			<b>11,98</b>	<b>13,76</b>	<b>21,94</b>	<b>265,00</b>		
<b>Итого за день:</b>			<b>64,18</b>	<b>72,31</b>	<b>219,88</b>	<b>1760,91</b>		

<b>Среднее значение за период:</b>			<b>67,16</b>	<b>70,65</b>	<b>222,65</b>	<b>1708,58</b>	
--	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------	--