



Утверждаю:

Директор МБОУ "Средняя школа № 41"

_____ Адволодкина И.М.

<< _____ >> _____ 2024г.

Меню приготовляемых блюд "02-03.05 2024г."

Возрастная категория: 7-11 лет.

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

Неделя	17	День	1	02.05.2024					
Завтрак	Соус "Болоньезе"			90	13,07	10,19	2,45	154,15	256/М/ССЖ
	Макароны отварные			150	5,83	0,69	37,37	179,14	202/М/ССЖ
	Какао на молоке, 200/11			200	3,87	3,10	16,19	109,45	382/М/ССЖ
	Хлеб пшеничный, масло сливочное 40/10			50	3,24	7,65	19,45	160,10	14/М
	Яблоко			100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/М
Итого за завтрак:					26,41	22,03	85,26	649,84	
Обед	Салат из свежих огурцов			60	0,51	5,06	1,94	55,36	20/М/ССЖ
	Рассольник ленинградский (крупа перловая) с говядиной, 200/10			210	3,86	7,78	13,73	135,89	96/М/ССЖ
	Бефстроганов из куриного филе			90	14,12	14,22	5,43	203,99	245/М/ССЖ
	Каша гречневая рассыпчатая			150	6,96	4,72	31,46	195,84	171/М/ССЖ
	Морс из брусники, 200/11			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	
	Груша			100	0,40	0,30	10,30	47,00	338/М
Итого за обед:					30,87	32,98	104,96	837,17	
Полдник	Булочка сдобная с творогом			75	7,66	11,22	32,29	261,29	421/М/ССЖ
	Снежок			200	5,40	5,00	21,60	158,00	
	Банан			100	1,50	0,50	21,00	96,00	338/М
Итого за полдник:					14,56	16,72	74,89	515,29	

Итого за день:			71,84	71,73	265,11	2002,30	
-----------------------	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------	--

Неделя	17	День	2	03.05.2024				
Завтрак	Каша вязкая молочная из рисовой крупы, 200/5/5		210	5,74	6,53	45,44	264,14	174/М/ССЖ
	Яйцо вареное		40	5,08	4,60	0,28	62,80	209/М
	Чай ягодный, 200/11		200	0,25	0,06	11,62	48,63	377/М/ССЖ
	Хлеб пшеничный, масло сливочное, сыр полутвердый 40/10/15		65	6,72	12,08	19,45	214,70	14/М, 15/М
	Груша		100	0,40	0,30	10,30	47,00	338/М
Итого за завтрак:				18,19	23,57	87,09	637,27	
Обед	Салат из свежих помидоров и перца сладкого		60	1,12	6,82	3,80	82,73	37/М/ССЖ
	Суп из овощей с курицей со сметаной, 200/15/10		225	3,42	8,25	8,84	123,94	99/М/ССЖ
	Поджарка из говядины		90	20,07	11,46	4,20	200,94	251/М/ССЖ
	Картофель запеченный по-деревенски		150	4,50	3,90	36,68	200,22	147/М/ССЖ
	Компот из кураги, 200/11		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	
	Яблоко		100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/М
Итого за обед:				35,17	31,68	111,43	879,52	
Полдник	Пита с сыром		75	9,49	12,99	22,26	221,96	592/К/ССЖ
	Чай с сахаром и лимоном, 200/11		200	0,26	0,03	11,26	47,79	377/М/ССЖ
	Киви		100	0,80	0,40	8,10	47,00	338/М
Итого за полдник:				10,55	13,42	41,62	316,75	
Итого за день:				63,91	68,67	240,14	1833,54	
Среднее значение за период:				67,88	70,20	252,63	1917,92	