



Утверждаю:

Директор МБОУ "Средняя школа № 41"

Адволодкина И.М.

<< _____ >> _____ 2023г.

Меню приготовляемых блюд "03-06 Октября 2023г."

Возрастная категория: 7-11 лет.

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

Неделя	39	День	1	02.10.2023						
Завтрак	Котлета "Морячок" со сметанным соусом				90	13,00	8,70	13,48	186,57	234/м/ссж
	Макароны отварные со сливочным маслом				150	5,83	0,69	37,37	179,14	202/м/ссж
	Хлеб пшеничный				40	3,16	0,40	19,32	94,00	
	Масло сливочное				5	0,04	3,63	0,07	33,05	14/м
	Чай с шиповником				200	0,30	0,06	12,50	53,93	376/м/ссж
Итого за завтрак:						22,33	13,48	82,74	546,69	
Обед	Борщ с говядиной, со сметаной				200	3,57	10,19	10,31	147,93	82/м/ссж
	Пельмени мясные со сливочным маслом				185	3,57	10,19	10,31	147,93	392/м/ссж
	Салат из консервированных огурцов и томатов				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:						13,04	52,00	72,94	552,88	
Полдник	Пудинг творожный				75	12,89	9,43	12,30	188,27	222/м/ссж
	Йогурт фруктовый				200	8,20	3,00	11,80	114,00	
Итого за полдник:						21,09	12,43	24,10	302,27	

Итого за день:			56,46	77,91	179,78	1401,84	
-----------------------	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------	--

Неделя	39	День	2	03.10.2023				
Завтрак		Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14/М
		Сыр полутвердый	15	3,48	4,43	0,00	54,60	15/М
		Печенье (канадское)	40	8,80	2,80	0,84	63,60	
		Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с ягодами (черная смородина)	220	7,93	8,66	41,38	276,34	182/М/ССЖ
		Чай с сахаром	200	0,26	0,03	11,26	47,79	377/М/ССЖ
		Батон	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
Итого за завтрак:				23,67	19,95	72,87	569,38	
Обед		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, со сливочным маслом	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	
		Вафли	30	1,56	5,43	11,16	99,51	
Итого за обед:				34,52	39,93	111,00	944,86	
Полдник		Блинчики с молоком сгущенным	100	8,41	9,29	41,03	281,94	398/М
		Ряженка	200	6,00	5,00	8,40	102,00	
Итого за полдник:				14,41	14,29	49,43	383,94	
Итого за день:				72,60	74,17	233,30	1898,18	

Неделя	39	День	3	04.10.2023				
Завтрак		Запеканка творожная	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:				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
	Запеканка картофельная с печенью, со сметанно-томатным соусом	240	24,15	17,38	42,78	425,95	284/м/ссж
	Салат из цветной капусты, томатов, зелени свежей	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	
	Фрукт (виноград)	100	0,60	0,60	15,40	72,00	338/м
Итого за обед:			35,49	31,84	123,79	931,37	
Полдник	Пирожок печеный (мясо с рисом)	60	9,78	7,63	25,18	208,34	406/м/ссж
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,03	11,26	47,79	377/м/ссж
	Фрукт (киви)	100	0,80	0,40	8,10	47,00	338/м
Итого за полдник:			10,84	8,06	44,54	303,13	
Итого за день:			76,42	60,13	240,79	1829,05	

Неделя	39	День	4	05.10.2023				
Завтрак	Омлет	50	4,84	5,80	0,90	75,19	210/м	
	Хлопья с молоком	200	6,45	4,59	22,76	160,02	172/м	
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,03	11,26	47,79	377/м/ссж	
	Батон	40	3,16	0,40	19,32	94,00		
	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43	0,00	54,60	15/м	
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14/м	
	Фрукт (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	338/м	
Итого за завтрак:			18,63	19,18	64,61	511,65		
Обед	Суп крестьянский с говядиной, со сметаной	200	3,90	9,20	12,30	141,95	98/м/ссж	
	Куриное филе в сырном соусе	90	16,14	13,43	0,72	186,71	322/к/ссж	
	Макароны отварные со сливочным маслом	150	5,83	0,69	37,37	179,14	202/м/ссж	
	Салат из свежих томатов и огурцов	60	0,76	3,10	2,73	42,70	24/м/ссж	
	Напиток из ягод шиповника	200	0,54	0,22	18,71	89,33	388/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		

Среднее значение за период:			68,21	68,37	225,89	1753,99	
--	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------	--