



Утверждаю:

Директор МБОУ "Средняя школа № 41"

Адволодкина И.М.

<< \_\_\_\_\_ >> \_\_\_\_\_ 2024г.

## Меню приготовляемых блюд "03-06.09 2024г."

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	03.09.2024						
<b>Завтрак</b>	Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев Геркулес" с ягодами, 200/5/5/10				220	7,93	8,66	41,38	276,34	182/М/ССЖ
	Яйцо вареное				40	5,08	4,60	0,28	62,80	209/М
	Чай с сахаром и лимоном, 200/11				200	0,26	0,03	11,26	47,79	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
	Яблоко				100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/М
	Итого за завтрак:					<b>20,39</b>	<b>25,77</b>	<b>82,17</b>	<b>648,63</b>	
<b>Обед</b>	Винегрет с сельдью				60	3,32	6,65	3,80	88,66	69/М/ССЖ
	Суп из овощей с курицей со сметаной, 200/15/10				225	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, 200/11				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>	Блинчики с молоком сгущенным				100	8,41	9,29	41,03	281,94	398/М
	Ряженка 2,5%				200	6,00	5,00	8,40	102,00	
	Груша				100	0,40	0,30	10,30	47,00	338/М

Итого за полдник:			14,81	14,59	59,73	430,94	
<b>Итого за день:</b>			<b>68,16</b>	<b>74,86</b>	<b>241,74</b>	<b>1924,92</b>	

Неделя	35	День	2	04.09.2024				
<b>Завтрак</b>	Запеканка из творога со сметаной 150/30		180	23,75	13,88	30,83	349,33	219/М/ССЖ
	Чай с молоком, 200/11		200	1,82	1,42	13,74	75,65	378/М/ССЖ
	Булочка с маком, сыр полутвердый 50/15		65	8,00	9,36	27,89	228,50	428/М/ССЖ, 15/М
	Груша		100	0,40	0,30	10,30	47,00	338/М
Итого за завтрак:				<b>33,97</b>	<b>24,96</b>	<b>82,76</b>	<b>700,48</b>	
<b>Обед</b>	Салат из цветной капусты, помидоров и зелени		60	1,00	5,08	2,20	59,53	32/М/ССЖ
	Рассольник ленинградский (крупа перловая) с говядиной отварной, 200/10		210	3,86	7,78	13,73	135,89	96/М/ССЖ
	субпродуктами (печенью) с соусом сметанно-томатным, 240/30		270	24,15	17,38	42,78	425,95	284/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	
Итого за обед:				<b>34,89</b>	<b>31,24</b>	<b>108,39</b>	<b>859,37</b>	
<b>Полдник</b>	Пирожок с капустой		75	9,78	7,63	25,18	208,34	406/М/ССЖ
	Чай с сахаром и лимоном, 200/11		200	0,26	0,03	11,26	47,79	377/М/ССЖ
	Яблоко		100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/М
Итого за полдник:				<b>10,44</b>	<b>8,06</b>	<b>46,24</b>	<b>303,13</b>	
<b>Итого за день:</b>				<b>79,30</b>	<b>64,26</b>	<b>237,39</b>	<b>1862,98</b>	

Неделя	35	День	3	05.09.2024				
<b>Завтрак</b>	Котлета Морячок (из филе лосося, минтая, птицы) с соусом сметанным, 90/30		120	13,42	8,73	13,48	186,57	234/М/ССЖ
	Картофель отварной		150	3,14	6,05	25,20	168,16	125/М/ССЖ
	Чай с шиповником, 200/11		200	0,30	0,06	12,50	53,93	376/М/ССЖ
	Хлеб пшеничный, масло сливочное 40/10		50	3,24	7,65	19,45	160,10	14/М

	Груша	100	0,40	0,30	10,30	47,00	338/М
Итого за завтрак:			<b>20,50</b>	<b>22,79</b>	<b>80,93</b>	<b>615,76</b>	
<b>Обед</b>	Салат из овощей с кукурузой (капуста, томаты, огурцы, кукуруза)	60	0,82	5,18	2,71	60,91	43/М/ССЖ
	Борщ с капустой и картофелем с курицей со сметаной, 200/15/10	225	3,57	10,19	10,31	147,93	82/М/ССЖ
	Пельмени мясные отварные с маслом, 240/5	245	25,64	20,13	50,11	483,83	392/М/ССЖ
	Компот из черной смородины, 200/11	200	0,20	0,08	12,44	52,69	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>35,11</b>	<b>36,38</b>	<b>105,05</b>	<b>891,36</b>	
<b>Полдник</b>	Булочка с творогом	75	12,89	9,43	12,30	188,27	222/М/ССЖ
	Йогурт питьевой	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>76,70</b>	<b>71,60</b>	<b>210,08</b>	<b>1809,39</b>	

Неделя	35	День	4	06.09.2024				
<b>Завтрак</b>	Хлопья кукурузные с молоком		200	6,45	4,59	22,76	160,02	172/М
	Омлет натуральный		50	4,84	5,80	0,90	75,19	210/М
	Чай с сахаром и лимоном, 200/11		200	0,26	0,03	11,26	47,79	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
Итого за завтрак:				<b>18,27</b>	<b>22,50</b>	<b>54,37</b>	<b>497,70</b>	
<b>Обед</b>	Салат из свежих томатов и огурцов		60	0,80	5,20	2,70	60,90	
	Суп крестьянский с рисом с говядиной со сметаной, 200/10/10		220	3,90	9,20	12,03	141,95	98/М/ССЖ
	Куриное филе в сырном соусе		90	16,14	13,43	0,72	186,71	322/К/ССЖ
	Макаронны отварные		150	5,83	0,69	37,37	179,14	202/М/ССЖ
	Напиток из шиповника, 200/11		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	
Итого за обед:			<b>32,09</b>	<b>29,54</b>	<b>101,01</b>	<b>804,03</b>	
<b>Полдник</b>	Пита с сыром	75	10,31	9,15	24,19	221,96	592/К/ССЖ
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/М
Итого за полдник:			<b>11,71</b>	<b>9,75</b>	<b>54,19</b>	<b>360,96</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>62,07</b>	<b>61,79</b>	<b>209,57</b>	<b>1662,69</b>	
<b>Среднее значение за период:</b>			<b>71,56</b>	<b>68,13</b>	<b>224,70</b>	<b>1815,00</b>	