



Утверждаю:

Директор МБОУ "Средняя школа № 41"

Адволодкина И.М.

<<____>>____ 2025г.

Меню приготавливаемых блюд "03-07.02 2025г."

Возрастная категория: 7-11 лет.

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

Неделя	5	День	1	03.02.2025				
Завтрак	Плов с отварной птицей (курица)		240	26,68	17,56	40,69	423,06	291/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		10	0,08	7,25	0,13	66,10	14/М
Итого за завтрак:				30,22	25,27	72,64	637,09	
Обед	Салат из свеклы и зелёного горошка		60	0,76	3,12	2,73	42,71	24/М/ССЖ
	Суп картофельный с мясными фрикадельками		200	3,05	7,49	17,44	149,67	104/М/ССЖ
	Котлета рыбная из лосося		90	15,19	16,84	18,60	286,96	234/М/ССЖ
	Пюре картофельное		150	2,99	5,27	16,39	129,80	128/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	
	Банан		100	1,50	0,50	21,00	96,00	338/М
Итого за обед:				28,74	34,04	126,65	938,04	
Полдник	Пирожок печеный с мясом		60	7,32	3,42	21,30	147,00	
	Сок фруктовый		200	1,00	0,20	20,20	92,00	
	Апельсин		100	0,90	0,20	8,10	43,00	338/М
Итого за полдник:				9,22	3,82	49,60	282,00	

Итого за день:			68,18	63,13	248,89	1857,13	
----------------	--	--	-------	-------	--------	---------	--

Неделя	5	День	2	04.02.2025					
Завтрак	Каша вязкая молочная из рисовой крупы, 200/5/5			210	5,74	6,53	45,44	264,14	174/М/ССЖ
	Яйцо варёное			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 томатов 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	Пицца "Школьная"			80	8,80	8,00	26,40	212,80	
	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:					9,86	8,43	45,76	307,59	
Итого за день:					63,22	63,68	244,28	1824,38	

Неделя	5	День	3	05.02.2025					
Завтрак	Вареники с творогом отварные с соусом сметанным сладким, 200/30			230	24,44	11,27	53,06	415,01	394/М/ССЖ
	Чай с молоком, 200/11			200	1,82	1,42	13,74	75,65	378/М/ССЖ
	Булочка с кунжутом, масло сливочное 50/10			60	4,25	12,15	27,85	237,60	428/М/ССЖ, 14/М

	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/М
Итого за завтрак:			30,91	25,24	104,45	775,26	
Обед	Винегрет с кальмаром	60	4,62	3,57	4,50	69,03	69/М/ССЖ
	Суп картофельный с бобовыми (фасолью) с говядиной, 200/10	210	4,41	7,97	17,40	155,47	102/М/ССЖ
	Рагу из овощей с курицей	240	22,18	19,40	20,53	347,62	459/М/ССЖ
	Напиток витаминный, 200/11	200	0,49	0,16	21,67	93,99	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	
	Груша	100	0,40	0,30	10,30	47,00	338/М
Итого за обед:			36,98	32,20	103,88	859,11	
Полдник	Блинчики с джемом	100	6,61	7,17	44,16	267,92	398/М/ССЖ
	Варенец	200	6,40	5,00	8,00	102,00	
	Виноград	100	0,60	0,60	15,40	72,00	338/М
Итого за полдник:			13,61	12,77	67,56	441,92	
Итого за день:			81,50	70,21	275,89	2076,29	

Неделя	5	День	4	06.02.2025			
Завтрак	Каша вязкая молочная из гречневой крупы, 200/5/5	210	8,61	7,61	41,54	269,54	173/М/ССЖ
	Яйцо варёное	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:			21,07	24,72	82,33	641,83	
Обед	Салат из морской капусты с яйцом	60	1,26	7,30	3,79	86,20	32/М/ССЖ
	Борщ с фасолью и картофелем с говядиной со сметаной, 200/10/10	220	5,45	9,28	13,20	154,50	84/М/ССЖ
	Куриное филе в сырном соусе	90	16,14	13,43	0,72	186,71	322/К/ССЖ
	Макароны отварные	150	5,83	0,69	37,37	179,14	202/М/ССЖ
	Компот из вишни, 200/11	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	
	Груша	100	0,40	0,30	10,30	47,00	338/М
Итого за обед:			34,12	31,84	107,96	853,84	
Полдник	Булочка с творогом	75	12,89	9,43	12,30	188,27	222/М/ССЖ
	Ацидофилин	200	5,80	5,00	8,20	106,00	
	Киви	100	0,80	0,40	8,10	47,00	338/М
Итого за полдник:			19,49	14,83	28,60	341,27	
Итого за день:			74,68	71,39	218,89	1836,94	

Неделя	5	День	5	07.02.2025			
Завтрак	Биточки из курицы	90	8,50	17,09	0,73	206,52	
	Макароны отварные	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	
	Мармелад	50	0,05	0,00	39,70	160,50	
Итого за завтрак:			17,80	18,21	108,38	687,95	
Обед	Салат витаминный	60	1,58	4,99	7,66	83,20	49/М/ССЖ
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками (из лосося), 200/20	220	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 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	
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/М
Итого за обед:			37,89	28,95	92,62	791,01	
Полдник	Пита с сыром	75	10,31	9,15	24,19	221,96	
	Чай с шиповником, 200/11	200	0,30	0,06	12,50	53,93	376/М/ССЖ
	Груша	100	0,40	0,30	10,30	47,00	338/М
Итого за полдник:			11,01	9,51	46,99	322,89	
Итого за день:			66,70	56,67	247,99	1801,85	

Среднее значение за период:			70,86	65,02	247,19	1879,32	