



Утверждаю:

Директор МБОУ "Средняя школа № 41"

Адволодкина И.М.

<< \_\_\_\_\_ >> \_\_\_\_\_ 2023г.

## Меню приготовляемых блюд "04-08 Декабря 2023г."

Возрастная категория: 7-11 лет.

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

Неделя	48	День	1	04.12.2023					
<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	0,04	3,63	0,07	33,05	14/м
	Чай с шиповником			200	0,30	0,06	12,50	53,93	376/м/ссж
	Яблоко			100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/м
Итого за завтрак:					<b>20,04</b>	<b>19,24</b>	<b>80,37</b>	<b>582,71</b>	
<b>Обед</b>	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 свежих овощей с консервир. 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 фруктовый			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>54,17</b>	<b>83,67</b>	<b>177,41</b>	<b>1437,86</b>	
-----------------------	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------	--

<b>Неделя</b>	<b>48</b>	<b>День</b>	<b>2</b>	<b>05.12.2023</b>				
<b>Завтрак</b>	Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с ягодами (черная смородина)		220	7,93	8,66	41,38	276,34	182/М/ССЖ
	Яйцо варёное		40	5,08	4,60	0,28	62,80	209/М
	Батон		40	3,16	0,40	19,32	94,00	
	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
	Чай с сахаром и лимоном		200	0,26	0,03	11,26	47,79	377/М/ССЖ
	Киви		100	0,80	0,40	8,10	47,00	338/м
<b>Итого за завтрак:</b>				<b>20,75</b>	<b>22,15</b>	<b>80,41</b>	<b>615,58</b>	

<b>Обед</b>	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	
<b>Итого за обед:</b>				<b>34,52</b>	<b>39,93</b>	<b>111,00</b>	<b>944,86</b>	

<b>Полдник</b>	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	
	Яблоко		100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/м
<b>Итого за полдник:</b>				<b>14,81</b>	<b>14,69</b>	<b>59,23</b>	<b>430,94</b>	
<b>Итого за день:</b>				<b>70,08</b>	<b>76,77</b>	<b>250,64</b>	<b>1991,38</b>	

<b>Неделя</b>	<b>48</b>	<b>День</b>	<b>3</b>	<b>06.12.2023</b>				
<b>Завтрак</b>	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
	Мармелад		45	0,05	0,00	35,73	144,45	

Итого за завтрак:			<b>30,14</b>	<b>20,23</b>	<b>108,19</b>	<b>739,00</b>	
<b>Обед</b>	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	
	Груша	100	0,40	0,30	10,30	47,00	338/м
Итого за обед:			<b>35,29</b>	<b>31,54</b>	<b>118,69</b>	<b>906,37</b>	
<b>Полдник</b>	Сосиска в тесте	80	7,30	13,36	15,12	214,14	
	Чай с сахаром и лимоном	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:			<b>8,36</b>	<b>13,79</b>	<b>34,48</b>	<b>308,93</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>73,78</b>	<b>65,56</b>	<b>261,36</b>	<b>1954,30</b>	

Неделя	48	День	4	07.12.2023					
<b>Завтрак</b>	Омлет	50	4,84	5,80	0,90	75,19	210/м		
	Хлопья кукурузные 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		
Итого за завтрак:			<b>18,23</b>	<b>18,88</b>	<b>54,31</b>	<b>464,65</b>			
<b>Обед</b>	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		
	Макароньы 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			



<b>Среднее значение за период:</b>			<b>67,40</b>	<b>71,69</b>	<b>238,78</b>	<b>1836,44</b>	