



Утверждаю:
Директор МБОУ "Средняя школа № 41"
_____Адволодкина И.М.
<<_____>>_____2025г.

Меню приготовляемых блюд "05-07 Мая 2025г."

Возрастная категория: 7-11 лет.

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

Неделя	18	День	1	05.05.2025					
Завтрак	Макароны отварные			150	5,83	0,69	37,37	179,14	202/М/ССЖ
	Соус "Болоньезе"			90	13,07	10,19	2,45	154,15	256/М/ССЖ
	Масло сливочное			5	0,04	3,63	0,07	33,05	14/М
	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	
	Банан			100	1,50	0,50	21,00	96,00	338/М
Итого за завтрак:					23,86	15,44	91,47	604,13	
Обед	Салат из свежих огурцов			60	0,51	5,06	1,94	55,36	20/М/ССЖ
	Рассольник ленинградский (крупа перловая) с говядиной			200	3,86	7,78	13,73	135,89	96/М/ССЖ
	Бефстроганов из говядины			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 ягод брусники			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	
Итого за обед:					30,47	32,68	94,66	790,17	
Полдник	Булочка сдобная с творогом			80	7,66	11,22	32,29	261,29	421/М/ССЖ
	Снежок (напиток кисломолочный)			200	5,80	6,40	8,00	118,00	
	Яблоко			100	0,80	0,40	8,10	47,00	338/м
Итого за полдник:					14,26	18,02	48,39	426,29	

Итого за день:			68,59	66,14	234,52	1820,59	
----------------	--	--	-------	-------	--------	---------	--

Неделя	18	День	2	06.05.2025					
Завтрак	Масло сливочное			10	0,08	7,25	0,13	66,10	14/М
	Сыр полутвердый			15	3,48	4,43	0,00	54,60	15/М
	Батон			40	8,22	1,02	44,24	210,00	
	Каша вязкая молочная из рисовой крупы			200	5,74	6,53	45,44	264,14	174/М/ССЖ
	Чай ягодный (вишня)			200	0,25	0,06	11,62	48,63	377/М/ССЖ
	Яйцо варёное			40	5,08	4,60	0,28	62,80	209/М
	Яблоко			100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/М
Итого за завтрак:					23,25	24,29	111,51	753,27	
Обед	Салат из свежих помидоров и перца сладкого			60	0,67	4,09	2,28	49,64	37/М/ССЖ
	Суп из овощей с говядиной, со сметаной			200	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	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	
Итого за обед:					34,32	28,55	100,11	799,43	
Полдник	Пицца Школьная			80	9,49	12,99	22,26	237,90	412/М/ССЖ
	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:					10,55	13,42	41,62	332,69	
Итого за день:					68,12	66,26	253,24	1885,39	

Неделя	18	День	3	07.05.2025				
Завтрак	Омлет натуральный		50	4,84	5,80	0,90	75,19	210/М
	Хлопья кукурузные с молоком		200	5,98	5,60	34,33	188,82	172/М
	Батон		40	3,20	1,16	20,80	98,40	
	Масло сливочное		10	0,08	7,25	0,13	66,10	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

Итого за завтрак:			17,84	24,27	67,42	530,90	
Обед	Щи зеленые с говядиной, со сметаной	200	4,47	11,82	8,84	161,07	89/М/ССЖ
	Плов с говядиной	240	23,64	14,08	41,06	385,87	265/М/ССЖ
	Салат из картофеля, кукурузы консервир., соленых огурцов и моркови	60	0,90	6,27	5,29	81,27	39/М/ССЖ
	Напиток из ягод шиповника	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	
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/м
Итого за обед:			34,49	33,45	106,91	873,90	
Полдник	Круассан с джемом	75	5,85	13,20	41,33	307,50	
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	
	Груша	100	0,40	0,30	10,30	47,00	338/м
Итого за полдник:			7,25	13,70	71,83	446,50	
Итого за день:			59,58	71,42	246,16	1851,30	
Среднее значение за период:			65,43	67,94	244,64	1852,43	