



Утверждаю:

Директор МБОУ "Средняя школа № 41"

_____ Адволодкина И.М.

<< _____ >> _____ 2024г.

Меню приготовляемых блюд "05-08.11 2024г."

Возрастная категория: 7-11 лет.

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

Неделя	14	День	1	05.11.2024						
Завтрак	Биточки из говядины				95	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	Бутерброд с маслом сливочным и красной икрой				55	8,77	10,53	11,52	175,93	3/М
	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:						9,47	10,89	34,32	276,86	

Итого за день:			65,16	58,05	235,32	1755,82	
-----------------------	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------	--

Неделя	14	День	2	06.11.2024				
Завтрак	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
	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
	Киви		100	0,96	0,48	9,72	56,40	338/М
Итого за завтрак:				15,87	21,25	81,81	595,23	
Обед	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	
	Вафли		50	6,38	22,91	18,49	262,00	
Итого за обед:				39,34	57,41	118,33	1107,35	
Полдник	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	
	Яблоко		100	0,48	0,48	11,76	56,40	338/М
Итого за полдник:				14,89	14,77	61,19	440,34	
Итого за день:				70,10	93,43	261,33	2142,92	

Неделя	14	День	3	07.11.2024				
Завтрак	Запеканка из творога с соусом ягодным, 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:			33,97	24,96	82,76	700,48	
Обед	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	
	Апельсин	100	1,08	0,24	9,72	51,60	338/М
Итого за обед:			35,97	31,48	118,11	910,97	
Полдник	Пирожок печёный	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
	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:			80,78	64,50	245,41	1914,58	

Неделя	14	День	4	08.11.2024				
Завтрак	Хлопья кукурузные с молоком	200	6,45	4,59	22,76	160,02	172/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	
	Груша	100	0,40	0,30	10,30	47,00	338/М	
Итого за завтрак:			13,83	17,00	63,77	469,51		
Обед	Салат из свежих томатов и огурцов	60	0,80	5,20	2,70	60,90	24/М/ССЖ	
	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	
	Макаронаты 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	
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/М
Итого за обед:			32,49	29,94	110,81	851,03	
Полдник	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	
	Банан	100	1,50	0,50	21,00	96,00	338/М
Итого за полдник:			12,81	9,85	65,39	409,96	
Итого за день:			59,13	56,79	239,97	1730,50	
Среднее значение за период:			68,79	68,19	245,51	1885,96	