



Утверждаю:

Директор МБОУ "Средняя школа № 41"

Адволодкина И.М.

<< _____ >> _____ 2024г.

Меню приготовляемых блюд "05-09 Февраля 2024г."

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	05.02.2024				
Завтрак	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
	Апельсин		100	0,90	0,20	8,10	43,00	338/м
Итого за завтрак:				20,54	19,04	78,67	578,71	
Обед	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:				13,04	52,00	72,94	552,88	
Полдник	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:				21,09	12,43	24,10	302,27	

Итого за день:			54,67	83,47	175,71	1433,86	
-----------------------	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------	--

Неделя	5	День	2	06.02.2024				
Завтрак	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:				18,23	18,88	54,31	464,65	
Обед	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	
	Мармелад		50	0,05	0,00	39,70	160,50	
Итого за обед:				32,10	27,44	141,01	946,33	
Полдник	Сок фруктовый		200	1,00	0,20	20,20	92,00	
	Пицца с курицей		80	9,49	12,99	22,26	237,90	412/м/ссж
	Груша		100	0,40	0,30	10,30	47,00	338/м
Итого за полдник:				10,89	13,49	52,76	376,90	
Итого за день:				61,22	59,81	248,08	1787,88	

Неделя	5	День	3	07.02.2024				
Завтрак	Биточки из курицы		90	14,30	6,86	9,58	154,72	394/м/ссж
	Рагу овощное		150	3,07	8,42	17,94	160,95	142/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
	Какао на молоке		200	3,87	3,10	16,19	109,45	382/м/ссж
	Яблоко		100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/м

Итого за завтрак:			24,88	26,43	72,96	632,22	
Обед	Суп с фрикадельками из говядины	200	3,05	7,49	17,44	149,67	104/м/ссж
	Жаркое по-домашнему из говядины	240	25,20	16,20	29,11	363,39	259/м/ссж
	Салат из морской капусты с морковью и яйцом	60	1,26	7,30	3,79	86,20	64/к/ссж
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,82	99,00	
	Морс из ягод брусники	200	0,14	0,10	12,62	53,09	342/м/ссж
	Пряники	40	2,12	2,16	27,80	137,60	
Итого за обед:			36,65	34,05	120,24	935,95	
Полдник	Булочка сдобная с творогом	80	7,66	11,22	32,29	261,29	421/М/ССЖ
	Снежок	200	5,40	5,00	21,60	158,00	
	Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	43,00	338/М
Итого за полдник:			13,96	16,42	61,99	462,29	
Итого за день:			75,49	76,90	255,19	2030,46	

Неделя	5	День	4	08.02.2024				
Завтрак	Суп молочный с макаронами	200	5,60	5,40	15,40	129,20		
	Чай ягодный (вишня)	200	0,25	0,06	11,62	48,63	377/м/ссж	
	Масло сливочное	5	0,08	7,25	0,13	66,10	14/м	
	Сыр	15	3,48	4,43	0,00	54,60	15/м	
	Груша	100	0,40	0,30	10,30	47,00	338/М	
	Батон	40	3,16	0,40	19,32	94,00		
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	209/М	
Итого за завтрак:			18,05	22,44	57,05	502,33		
Обед	Суп гороховый с говядиной	200	6,60	7,98	15,42	460,09	102/м/ссж	
	Котлета домашняя со сметанно-томатным соусом	90	15,90	14,91	13,99	254,41	268/м/ссж	
	Каша гречневая, рассыпчатая, со сливочным маслом	150	6,96	4,72	31,46	195,84	171/м/ссж	
	Салат картофельный с кальмаром	60	3,70	3,47	5,87	69,81	89/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		

Среднее значение за период:			69,20	69,82	238,82	1882,30	
--	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------	--