



Утверждаю:

Директор МБОУ "Средняя школа № 41"

Адволодкина И.М.

<< _____ >> _____ 2024г.

Меню приготовляемых блюд "06-08.04 2024г."

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	06.05.2024						
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	18	День	4	07.05.2024				
Завтрак	Плов с отварной птицей, 90/150		240	26,68	17,56	40,69	423,06	291/М/ССЖ
	Чай с шиповником, 200/11		200	0,30	0,06	12,50	53,93	376/М/ССЖ
	Хлеб пшеничный, сыр полутвердый 40/15		55	6,64	4,83	19,32	148,60	15/М
	Груша		100	0,40	0,30	10,30	47,00	338/М
Итого за завтрак:				34,02	22,75	82,81	672,59	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов		60	0,76	3,12	2,73	42,71	24/М/ССЖ
	Суп картофельный с мясными фрикадельками, 200/20		220	3,05	7,49	17,44	149,67	104/М/ССЖ
	Котлета рыбная из лосося с маслом, 90/5		95	15,19	16,84	18,60	286,96	234/М/ССЖ
	Картофельное пюре		150	2,99	5,27	16,39	129,80	128/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	
	Яблоко		100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/М
Итого за обед:				27,64	33,94	115,45	889,04	
Полдник	Пирожок с мясом и рисом		75	9,78	7,63	25,18	208,34	406/М/ССЖ
	Сок фруктовый		200	1,00	0,20	20,20	92,00	
	Киви		150	1,35	0,30	12,15	64,50	338/М
Итого за полдник:				12,13	8,13	57,53	364,84	
Итого за день:				73,79	64,82	255,79	1926,47	

Неделя	18	День	5	08.05.2024				
Завтрак	Каша вязкая молочная из гречневой крупы, 200/5/5		210	8,61	7,61	41,54	269,54	173/М/ССЖ
	Яйцо вареное		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	
Среднее значение за период:			76,66	68,81	250,19	1946,57	