



Утверждаю:

Директор МБОУ "Средняя школа № 41"

Адволодкина И.М.

<<____>> _____ 20__ г.

Меню приготовляемых блюд "09-10.01 2025г."

Возрастная категория: 7-11 лет.

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

Неделя 1 День 1 09.01.2025

Завтрак	Биточки из говядины	90	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	0,20	0,00	14,00	56,00	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
	Мармелад	50	0,05	0,00	39,70	160,50	
Итого за завтрак:			17,74	18,18	111,12	696,16	
Обед	Салат витаминный (капуста, лук, морковь, зеленый горошек)	60	1,26	5,11	3,76	66,19	49/М/ССЖ
	Суп с рыбными фрикадельками	200	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	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:			37,17	28,67	78,92	727,00	
Полдник	Пита с сыром	75	10,31	9,15	24,19	221,96	3/М
	Чай с шиповником	200	0,30	0,06	12,50	53,93	376/М/ССЖ
Итого за полдник:			10,61	9,21	36,69	275,89	
Итого за день:			65,52	56,06	226,73	1699,05	

Неделя 1 День 2 10.01.2025

Завтрак	Масло сливочное	10	0,04	3,63	0,07	33,05	14/М
	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,60	15/М

	Яйцо варёное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	209/М
	Каша вязкая молочная из гречневой крупы	200	8,61	7,61	41,54	269,54	173/М/ССЖ
	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	
	Груша	100	0,40	0,30	10,30	47,00	338/М
Итого за завтрак:			21,03	21,00	82,77	608,78	
Обед	Салат из цветной капусты, свеж.томатов, и зелени	60	1,00	5,08	2,20	59,53	32/М/ССЖ
	Борщ с фасолью и картофелем с говядиной со сметаной	200	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 со сливочным маслом	150	5,83	0,69	37,37	179,14	202/М/ССЖ
	Компот из ягод вишни	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	
Итого за обед:			33,46	29,32	96,07	780,17	
Полдник	Пудинг творожный	75	12,89	9,43	12,30	188,27	222/М/ССЖ
	Ацидофилин	200	5,80	6,40	7,60	118,00	
Итого за полдник:			18,69	15,83	19,90	306,27	
Итого за день:			73,18	66,15	198,74	1695,22	
Среднее значение за период:			69,35	61,10	212,73	1697,14	