



Утверждаю:

Директор МБОУ "Средняя школа № 41"

_____ Адволодкина И.М.

<< _____ >> _____ 20__ г.

Меню приготовляемых блюд "09-12 Января 2024г."

Возрастная категория: 7-11 лет.

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

Неделя	2	День	1	09.01.2024			
Завтрак	Вареники с творогом отварные с соусом сметанным сладким	230	24,44	11,27	53,06	415,01	394/М/ССЖ
	Чай с сахаром	200	1,82	1,42	13,74	75,65	378/М/ССЖ
	Круассан с маком	50	4,17	4,90	27,72	171,50	428/М/ССЖ
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/М
	Мармелад	50	0,05	0,00	39,70	160,50	
Итого за завтрак:			30,88	17,99	144,02	869,66	
Обед	Винегрет с кальмаром	60	4,62	3,57	4,50	69,03	69/М/ССЖ
	Суп картофельный с бобовыми (фасолью) с говядиной	200	4,41	7,97	17,40	155,47	102/М/ССЖ
	Рагу из овощей с говядиной	240	22,18	19,40	20,53	347,62	459/М/ССЖ
	Напиток витаминный	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	
Итого за обед:			36,58	31,90	93,58	812,11	
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	
Итого за полдник:			13,01	12,17	52,16	369,92	
Итого за день:			80,47	62,06	289,76	2051,69	

Неделя	2	День	2	10.01.2024	
--------	---	------	---	------------	--

Завтрак	Каша вязкая молочная из пшениной крупы	200	5,90	4,53	46,59	251,44	173/М/ССЖ
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	209/М
	Батон	40	3,20	1,16	20,80	98,40	
	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43	0,00	54,60	15/М
	Масло сливочное	5	0,08	7,25	0,13	66,10	14/М
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,03	11,26	47,79	377/М/ССЖ
	Яблоко	100	0,90	0,20	8,10	43,00	338/М
Итого за завтрак:			18,90	22,20	87,16	624,13	
Обед	Борщ с капустой и картофелем с говядиной со сметаной	200	3,57	10,19	10,31	147,93	82/М/ССЖ
	Гуляш из говядины	90	13,39	11,32	3,41	169,24	260/М/ССЖ
	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,96	4,72	31,46	195,84	171/М/ССЖ
	Компот из сухофруктов	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	
	Сельдь с картофелем (салат)	60	0,78	4,29	4,90	61,67	69/М
	Вафли	50	6,37	22,91	18,49	262,00	
Итого за обед:			36,32	54,25	119,06	1069,58	
Полдник	Сосиска в тесте	80	7,30	13,36	15,12	214,14	
	Ряженка	200	6,00	5,00	8,40	102,00	
	Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	43,00	338/М
Итого за полдник:			14,20	18,56	31,62	359,14	
Итого за день:			69,42	95,01	237,84	2052,85	

Неделя	2	День	3	11.01.2024				
Завтрак	Пудинг из творога со сметаной	150	24,00	13,49	29,08	338,91	222/м/ссж	
	Чай с молоком	200	1,82	1,42	13,74	75,65	378/м/ссж	
	Булочка ванильная	80	8,00	8,80	37,60	264,00		
Итого за завтрак:			33,82	23,71	80,42	678,56		
Обед	Суп крестьянский с рисом, с говядиной, со сметаной	200	3,90	9,20	12,03	141,95	96/м/ссж	
	Бедро куриное запеченное	90	18,13	15,67	0,07	209,23	293/м/ссж	

	Пюре картофельное со сливочным маслом	150	3,27	4,71	22,03	144,03	128/м/ссж
	Винегрет с морской капустой	60	3,32	6,65	3,80	88,66	69/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	
	Груша	100	0,40	0,30	10,30	47,00	338/м
Итого за обед:			34,90	37,53	97,91	868,87	
Полдник	Пирожок печеный с мясом, и рисом	60	9,78	7,63	25,18	208,34	406/м/ссж
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,03	11,26	47,79	377/м/ссж
	Яблоко	100	0,90	0,20	8,10	43,00	338/м
Итого за полдник:			10,94	7,86	44,54	299,13	
Итого за день:			79,66	69,10	222,87	1846,56	

Неделя	2	День	4	12.01.2024				
Завтрак	Биточки из курицы		90	14,30	6,86	9,58	154,72	294/м/ссж
	Рагу овощное		150	3,07	8,42	17,94	160,95	142/м/ссж
	Чай с шиповником		200	0,30	0,06	12,50	53,93	376/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
	Киви		100	0,80	0,40	8,10	47,00	338/м
Итого за завтрак:				21,71	23,39	67,57	576,70	
Обед	Суп картофельный с макаронами с говядиной		200	4,33	8,83	16,78	159,22	102/м/ссж
	Пельмени рыбные лососевые с маслом		185	19,19	22,45	59,52	516,19	392/м/ссж
	Салат из свежих томатов и огурцов		60	0,76	3,12	2,73	42,71	24/м/ссж
	Компот из ягод ассорти		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	
	Апельсин		100	0,90	0,20	8,10	43,00	338/м
Итого за обед:				30,26	35,48	129,05	959,81	
Полдник	Пудинг творожный		75	12,89	9,43	12,30	188,27	222/м/ссж

	Йогурт питьевой	200	8,20	3,00	11,80	114,00	
Итого за полдник:			21,09	12,43	24,10	302,27	
Итого за день:			73,06	71,30	220,72	1838,78	
Среднее значение за период:			75,65	74,37	242,80	1947,47	