



Утверждаю:

Директор МБОУ "Средняя школа № 41"

Адволодкина И.М.

<< _____ >> _____ 2024г.

Меню приготавливаемых блюд "09-13.09 2024г."

Возрастная категория: 7-11 лет.

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

Неделя	36	День	1	09.09.2024					
Завтрак	Биточки из говядины			95	8,50	17,09	0,73	206,52	243/М
	Картофель запеченный по-деревенски			150	4,50	3,90	36,68	200,22	147/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	
	Груша			100	0,40	0,30	10,30	47,00	338/М
Итого за завтрак:					16,82	21,72	78,29	595,53	
Обед	Салат витаминный			60	1,58	4,99	3,76	83,20	53/М
	Суп картофельный с бобовыми (фасолью) с говядиной, 200/10			200	4,41	7,97	17,40	155,47	102/М/ССЖ
	Рагу из овощей с говядиной, 240			240	22,18	19,40	20,53	347,62	289/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	
Итого за обед:					33,19	33,26	83,79	785,38	
Полдник	Пицца с курицей			55	9,49	12,99	22,26	238,00	3/М
	Чай с шиповником, 200/11			200	0,30	0,06	12,50	53,93	376/М/ССЖ
Итого за полдник:					9,79	13,05	34,76	291,93	
Итого за день:					59,80	68,03	196,84	1672,84	

Неделя	36	День	2	10.09.2024					
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
Итого за обед:			34,53	31,89	92,44	798,35	
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	
	Груша	100	0,40	0,30	10,30	47,00	338/М
Итого за полдник:			13,46	16,52	64,19	466,29	
Итого за день:			72,87	74,84	229,59	1896,86	

Неделя	36	День	3	11.09.2024				
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 полутвердый	15	3,48	4,43	0,00	54,60	15/м	
	Батон	40	3,16	0,40	19,32	94,00		
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	209/М	
	Груша	100	0,40	0,30	10,30	47,00	338/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	
	Киви	100	0,80	0,40	8,10	47,00	338/М
Итого за обед:			39,62	32,33	122,95	1251,84	
Полдник	Пицца	100	9,49	12,99	22,26	237,90	412/м/ссж
	Чай с сахаром	200	0,26	0,03	11,26	47,79	377/м/ссж
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/м
Итого за полдник:			10,15	13,42	43,32	332,69	
Итого за день:			67,82	68,19	223,32	2086,86	

Неделя	36	День	4	12.09.2024			
Завтрак	Сырники с молоком сгущеным	150/30	26,80	14,48	28,16	355,27	219/м/ссж
	Булочка сдобная	80	6,88	3,52	52,00	267,20	
	Чай с молоком	200	1,82	1,42	13,74	75,65	378/м/ссж
Итого за завтрак:			35,50	19,42	93,90	698,12	
Обед	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	6,14	6,76	14,74	144,69	106/м/ссж
	Салат из свежих томатов и перца	60	0,70	4,09	2,28	49,64	37/м/ссж
	Плов с отварной птицей (курица)	240	23,98	16,36	40,69	402,06	291/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	
	Напиток витаминный	200	0,49	0,16	21,67	93,99	388/м/ссж
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/м
Итого за обед:			36,59	28,57	118,66	883,38	
Полдник	Блины	120	6,61	7,17	44,16	267,92	398/м/ссж
	Варенец	200	6,40	5,00	8,00	102,00	
	Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	43,00	338/М
Итого за полдник:			13,91	12,37	60,26	412,92	
Итого за день:			86,00	60,36	272,82	1994,42	

Неделя	36	День	5	13.09.2024			
---------------	-----------	-------------	----------	-------------------	--	--	--

Завтрак	Каша вязкая молочная из рисовой крупы, 200/5/5	210	5,74	6,53	45,44	264,14	174/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
	Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	43,00	338/М
Итого за завтрак:			18,70	23,44	84,53	632,43	
Обед	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,00	5,11	4,94	69,95	53/М/ССЖ
	Борщ с капустой и картофелем с курицей со сметаной, 200/15/10	225	3,57	10,19	10,31	147,93	82/М/ССЖ
	Бифштекс рубленый с соусом сметанно-томатным, 90/30	120	17,88	17,15	3,19	238,86	266/М/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:			33,72	34,28	108,69	883,17	
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	
	Банан	100	1,50	0,50	21,00	96,00	338/М
Итого за полдник:			20,19	14,93	41,50	390,27	
Итого за день:			72,61	72,65	234,72	1905,87	
Среднее значение за период:			71,82	68,81	231,46	1911,37	