



Утверждаю:

Директор МБОУ "Средняя школа № 41"

Адволодкина И.М.

<< _____ >> _____ 20__ г.

Меню приготовляемых блюд "09-13 Октября 2023г."

Возрастная категория: 7-11 лет.

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

Неделя	40	День	1	09.10.2023				
Завтрак		Котлета из говяжьего мяса и печени, в томатном соусе	120	12,94	10,50	13,35	200,69	268/м/ссж
		Каша гречневая со сливочным маслом	150	6,96	4,72	31,46	195,84	171/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
		Зефир	15	0,17	0,02	5,46	48,90	
Итого за завтрак:				23,61	22,95	82,22	659,46	
Обед		Суп картофельный с мясом и макаронами (говядина)	200	4,30	8,83	16,78	159,22	102/м/ссж
		Рыба запеченная в сметанном соусе (минтай)	90	16,26	7,05	6,13	153,71	232/м/ссж
		Пюре картофельное, со сливочным маслом	150	2,99	5,27	16,39	129,80	128/м/ссж
		Салат из цветной капусты, свеж.томатов, зелени	60	1,00	5,08	2,20	59,53	32/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 сухофруктов	200	0,37	0,02	21,01	47,00	349/м/ссж
		Яблоко	100	0,40	0,30	10,30	47,00	338/м
Итого за обед:				30,20	27,35	102,29	742,26	
Полдник		Пирожок с капустой	60	9,78	7,63	25,18	208,34	406/м/ссж
		Сок	200	1,00	0,20	20,20	92,00	

	Фрукт (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	338/м
Итого за полдник:			11,18	8,13	55,68	347,34	
Итого за день:			64,99	58,43	240,19	1749,06	

Неделя	40	День	2	10.10.2023				
Завтрак	Суп молочный с макаронами		200	5,60	5,40	15,40	129,20	
	Хлеб пшеничный		40	3,16	0,40	19,32	94,00	
	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
	Чай ягодный		200	0,25	0,06	11,62	48,63	377/м/ссж
	Фрукт (киви)		100	0,80	0,40	8,10	47,00	338/м
Итого за завтрак:				13,37	17,94	54,57	439,53	
Обед	Суп гороховый с говядиной		200	6,60	7,98	15,42	460,09	102/м/ссж
	Котлета домашняя со сметанно-томатным соусом		90/30	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	
Итого за обед:				38,82	31,93	114,85	1204,84	
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
	Фрукт (яблоко)		100	0,80	0,40	8,10	47,00	338/м
Итого за полдник:				10,55	13,42	41,62	332,69	
Итого за день:				62,74	63,29	211,04	1977,06	

Неделя	40	День	3	11.10.2023				
Завтрак	Сырники с молоком сгущенным		150/30	26,80	14,48	28,16	355,27	219/м/ссж
	Булочка сдобная с изюмом		40	2,26	2,47	13,95	86,95	428/м/ссж
	Чай с молоком		200	1,82	1,42	13,74	75,65	378/м/ссж
Итого за завтрак:				30,88	18,37	55,85	517,87	

Обед	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200/20	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
	Мармелад	50	0,05	0,00	39,70	160,50	
Итого за обед:			36,24	28,17	148,56	996,88	
Полдник	Блины	120	6,61	7,17	44,16	267,92	398/м/ссж
	Варенец	200	8,20	3,00	11,80	114,00	
	Киви	100	0,80	0,40	8,10	47,00	338/м
Итого за полдник:			15,61	10,57	64,06	428,92	
Итого за день:			82,73	57,11	268,47	1943,67	

Неделя	40	День	4	12.10.2023				
Завтрак	Каша молочная рисовая, со сливочным маслом	200	5,74	6,53	45,44	264,14	174/м/ссж	
	Батон	40	3,08	0,40	20,28	95,20		
	Масло сливочное	5	0,08	7,25	0,13	66,00	14/м	
	Сыр	15	3,48	4,43	0,00	54,60	15/м	
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	209/м	
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,00	0,00	15,00	60,00	11.36*	
	Виноград	100	0,90	0,20	8,10	43,00	338/М	
Итого за завтрак:			18,36	23,41	89,23	645,74		
Обед	Борщ с капустой и картофелем, говядиной, со сметаной	200	3,57	10,19	10,31	147,93	82/м/ссж	
	Бифштекс рубленый (говядина) с соусом сметанно-томатным	90/30	17,88	17,15	3,19	238,86	266/м/ссж	
	Макароны отварные, со сливочным маслом	150	5,83	0,69	37,37	179,14	202/м/ссж	
	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,00	5,11	4,94	69,95	53/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		

Среднее значение за период:			71,89	64,11	235,13	1887,27	
--	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------	--