



Утверждаю:
Директор МБОУ "Средняя школа № 41"
_____Адволодкина И.М.
<<_____>>_____2025г.

Меню приготовляемых блюд
"10-14 Марта 2025г."

Возрастная категория: 7-11 лет.

Прием пищи	Наименование блюда				Вес блюда (гр.)	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность ккал	Номер рецептуры
						Белки	Жиры	Углеводо ы		
Неделя	10	День	1	10.03.2025						
<i>Завтрак</i>	Котлета Морячок (из филе лосося, минтая, птицы) с соусом сметанным, 90/30				120	13,42	8,73	13,48	186,57	234/М/ССЖ
	Картофель отварной				150	3,14	6,05	25,20	168,16	125/М/ССЖ
	Чай с шиповником, 200/11				200	0,30	0,06	12,50	53,93	376/М/ССЖ
	Хлеб пшеничный, масло сливочное 40/10				50	3,24	7,65	19,45	160,10	14/М
	Яблоко				100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/М
Итого за завтрак:						20,50	22,89	80,43	615,76	
<i>Обед</i>	Салат из овощей с кукурузой (капуста, томаты, огурцы, кукуруза)				60	0,82	5,18	2,71	60,91	43/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
	Пельмени мясные отварные с маслом, 240/5				245	25,64	20,13	50,11	483,83	392/М/ССЖ
	Компот из черной смородины, 200/11				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	
	Груша				100	0,40	0,30	10,30	47,00	338/М
Итого за обед:						35,51	36,68	115,35	938,36	
<i>Полдник</i>	Булочка с творогом				75	12,89	9,43	12,30	188,27	222/М/ССЖ

	Йогурт питьевой	200	8,20	3,00	11,80	114,00	
	Виноград	100	0,60	0,60	15,40	72,00	338/М
Итого за полдник:			21,69	13,03	39,50	374,27	
Итого за день:			77,70	72,60	235,28	1928,39	

Неделя	10	День	2	11.03.2025					
Завтрак	Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев Геркулес" с ягодами, 200/5/5/10			220	7,93	8,66	41,38	276,34	182/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:					20,39	25,77	82,17	648,63	
Обед	Винегрет с сельдью			60	3,32	6,65	3,80	88,66	69/М/ССЖ
	Суп из овощей с курицей со сметаной			225	3,42	8,25	8,84	123,94	99/М/ССЖ
	Бефстроганов из говядины			90	14,01	14,06	5,25	204,01	245/М/ССЖ
	Каша гречневая рассыпчатая			150	6,96	4,72	31,46	195,84	171/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	
Итого за обед:					32,96	34,50	99,84	845,35	
Полдник	Блинчики с молоком сгущенным			100	8,41	9,29	41,03	281,94	398/М
	Ряженка 2,5%			200	6,00	5,00	8,40	102,00	
	Груша			100	0,40	0,30	10,30	47,00	338/М
Итого за полдник:					14,81	14,59	59,73	430,94	
Итого за день:					68,16	74,86	241,74	1924,92	

Неделя	10	День	3	12.03.2025					
Завтрак	Запеканка из творога с соусом ягодным, 150/30			180	23,75	13,88	30,83	349,33	219/М/ССЖ

	Чай с молоком, 200/11	200	1,82	1,42	13,74	75,65	378/М/ССЖ
	Булочка с маком, сыр полутвердый 50/15	65	8,00	9,36	27,89	228,50	428/М/ССЖ, 15/М
	Груша	100	0,40	0,30	10,30	47,00	338/М
Итого за завтрак:			33,97	24,96	82,76	700,48	
Обед	Салат из цветной капусты, помидоров и зелени	60	1,00	5,08	2,20	59,53	32/М/ССЖ
	Рассольник ленинградский (крупа перловая) с говядиной отварной, 200/10	210	3,86	7,78	13,73	135,89	96/М/ССЖ
	Запеканка картофельная с субпродуктами (печенью) с соусом сметанно-томатным, 240/30	270	24,15	17,38	42,78	425,95	284/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	
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/М
Итого за обед:			35,29	31,64	118,19	906,37	
Полдник	Пирожок с мясом и рисом	75	9,78	7,63	25,18	208,34	406/М/ССЖ
	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79	377/М/ССЖ
	Киви	100	0,80	0,40	8,10	47,00	338/М
Итого за полдник:			10,84	8,06	44,54	303,13	
Итого за день:			80,10	64,66	245,49	1909,98	

Неделя	10	День	4	13.03.2025					
Завтрак	Хлопья кукурузные с молоком			200	6,45	4,59	22,76	160,02	172/М
	Омлет натуральный			50	4,84	5,80	0,90	75,19	210/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	0,30	10,30	47,00	338/М
Итого за завтрак:					18,67	22,80	64,67	544,70	

Обед	Салат из свежих томатов и огурцов	60	0,80	5,20	2,70	60,90	24/М/ССЖ
	Суп крестьянский с рисом с говядиной со сметаной, 200/10/10	220	3,90	9,20	12,03	141,95	98/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
	Напиток из шиповника, 200/11	200	0,54	0,22	18,71	89,33	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	
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/М
Итого за обед:			32,49	29,94	110,81	851,03	
Полдник	Пита с сыром	75	10,31	9,15	24,19	221,96	592/К/ССЖ
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	
	Банан	100	1,50	0,50	21,00	96,00	338/М
Итого за полдник:			12,81	9,85	65,39	409,96	
Итого за день:			63,97	62,59	240,87	1805,69	

Неделя	10	День	5	14.03.2025					
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
	Какао на молоке, 200/11			200	3,87	3,10	16,19	109,45	382/М/ССЖ
	Хлеб пшеничный, масло сливочное 40/10			50	3,24	7,65	19,45	160,10	14/М
	Яблоко			100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/М
Итого за завтрак:					24,88	26,43	72,96	632,22	
Обед	Салат из морской капусты и моркови с яйцом			60	1,26	7,30	3,79	86,20	64/К/ССЖ
	Суп картофельный с мясными фрикадельками, 200/20			220	3,05	7,49	17,44	149,67	104/М/ССЖ
	Жаркое по-домашнему (с мясом говядины)			240	25,20	16,17	29,11	363,39	259/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	
	Груша			100	0,40	0,30	10,30	47,00	338/М
Итого за обед:					34,93	32,16	102,74	845,35	

Полдник	Булочка сдобная с творогом	75	7,66	11,22	32,29	261,29	421/М/ССЖ
	Снежок	200	5,40	5,00	21,60	158,00	
	Апельсин	150	1,35	0,30	12,15	64,50	338/М
Итого за полдник:			14,41	16,52	66,04	483,79	
Итого за день:			74,22	75,11	241,74	1961,36	
Среднее значение за период:			74,00	68,74	240,85	1901,36	