



Утверждаю:

Директор МБОУ "Средняя школа № 41"

Адволодкина И.М.

<< \_\_\_\_\_ >> \_\_\_\_\_ 2024г.

## Меню приготовляемых блюд "11-14 Марта 2024г."

Возрастная категория: 7-11 лет.

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

Неделя	10	День	1	11.03.2024				
<b>Завтрак</b>	Котлета из мяса говядины и печени с соусом сметанно-томатным, 90/30	120	12,94	10,50	13,35	200,69	268/М/ССЖ	
	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,96	4,72	31,46	195,84	171/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	
	Киви	100	0,80	0,40	8,10	47,00	338/М	
	Итого за завтрак:			<b>24,24</b>	<b>23,33</b>	<b>84,86</b>	<b>657,56</b>	
<b>Обед</b>	Салат из морской капусты с яйцом	60	1,26	7,30	3,79	86,20	32/М/ССЖ	
	Суп картофельный с макаронами с говядиной, 200/10	210	4,33	8,83	16,78	159,22	102/М/ССЖ	
	Рыба, запеченная с овощами в томатном соусе	90	16,26	7,05	6,13	153,71	232/М/ССЖ	
	Картофельное пюре	150	2,99	5,27	16,39	129,80	128/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		
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/М	
	Итого за обед:			<b>30,49</b>	<b>29,67</b>	<b>103,38</b>	<b>808,83</b>	
	<b>Полдник</b>	Пирожок с мясом и рисом	75	9,78	7,63	25,18	208,34	406/М/ССЖ
Сок фруктовый		200	1,00	0,20	20,20	92,00		

	Груша	100	0,40	0,30	10,30	47,00	338/М
Итого за полдник:			<b>11,18</b>	<b>8,13</b>	<b>55,68</b>	<b>347,34</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>65,91</b>	<b>61,13</b>	<b>243,92</b>	<b>1813,73</b>	

Неделя	10	День	2	12.03.2024				
<b>Завтрак</b>	Каша вязкая молочная из смеси круп, 200/5/5		210	6,11	6,89	38,84	242,54	175/М/ССЖ
	Яйцо вареное		40	5,08	4,60	0,28	62,80	209/М
	Чай ягодный, 200/11		200	0,25	0,06	11,62	48,63	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
	Груша		100	0,40	0,30	10,30	47,00	338/М
Итого за завтрак:				<b>18,56</b>	<b>23,93</b>	<b>80,49</b>	<b>615,67</b>	
<b>Обед</b>	Салат картофельный с кальмаром		60	3,70	3,47	5,87	69,81	89/М/ССЖ
	Суп картофельный с бобовыми (горохом) с курицей, 200/15		215	6,56	7,98	15,42	160,09	102/М/ССЖ
	Котлеты домашние из мяса говядины и свинины с соусом сметанно-томатным, 90/30		120	15,92	14,91	13,99	254,41	268/М/ССЖ
	Каша гречневая рассыпчатая		150	6,96	4,72	31,46	195,84	171/М/ССЖ
	Компот из кураги, 200/11		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	
	Яблоко		100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/М
Итого за обед:				<b>39,20</b>	<b>32,33</b>	<b>124,65</b>	<b>951,84</b>	
<b>Полдник</b>	Пицца Школьная		80	9,49	12,99	22,26	237,90	412/М/ССЖ
	Чай с сахаром и лимоном, 200/11		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:				<b>10,15</b>	<b>13,42</b>	<b>43,32</b>	<b>332,69</b>	
<b>Итого за день:</b>				<b>67,91</b>	<b>69,68</b>	<b>248,46</b>	<b>1900,20</b>	

Неделя	10	День	3	13.03.2024			
--------	----	------	---	------------	--	--	--

<b>Завтрак</b>	Сырники из творога с молоком сгущенным, 150/30	180	26,80	14,48	28,16	355,27	219/М/ССЖ
	Чай с молоком, 200/11	200	1,82	1,42	13,74	75,65	378/М/ССЖ
	Булочка с изюмом, масло сливочное 50/10	60	4,85	10,03	30,52	231,25	
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/М
Итого за завтрак:			<b>33,87</b>	<b>26,33</b>	<b>82,22</b>	<b>709,17</b>	
<b>Обед</b>	Винегрет овощной	60	0,80	5,30	40,50	67,10	37/М/ССЖ
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками (из лосося), 200/20	220	6,14	6,76	14,74	144,69	106/М/ССЖ
	Плов с отварной птицей, 90/150	240	23,98	16,36	40,69	402,06	291/М/ССЖ
	Напиток витаминный, 200/11	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	
	Груша	100	0,40	0,30	10,30	47,00	338/М
Итого за обед:			<b>36,69</b>	<b>29,68</b>	<b>157,38</b>	<b>900,84</b>	
<b>Полдник</b>	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	
	Киви	100	0,80	0,40	8,10	47,00	338/М
Итого за полдник:			<b>13,81</b>	<b>12,57</b>	<b>60,26</b>	<b>416,92</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>84,37</b>	<b>68,58</b>	<b>299,86</b>	<b>2026,93</b>	

<b>Неделя</b>	<b>10</b>	<b>День</b>	<b>4</b>	<b>14.03.2024</b>				
<b>Завтрак</b>	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	
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/М	
Итого за завтрак:			<b>18,20</b>	<b>23,64</b>	<b>86,23</b>	<b>636,43</b>		
<b>Обед</b>	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:			<b>33,72</b>	<b>34,28</b>	<b>108,69</b>	<b>883,17</b>	
<b>Полдник</b>	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	
	Виноград	100	0,60	0,60	15,40	72,00	338/М
Итого за полдник:			<b>19,29</b>	<b>15,03</b>	<b>35,90</b>	<b>366,27</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>71,21</b>	<b>72,95</b>	<b>230,82</b>	<b>1885,87</b>	
<b>Среднее значение за период:</b>			<b>72,35</b>	<b>68,09</b>	<b>255,77</b>	<b>1906,68</b>	