



Утверждаю:

Директор МБОУ "Средняя школа № 41"

Адволодкина И.М.

<< _____ >> _____ 2024г.

Меню приготовляемых блюд "11-15.11 2024г."

Возрастная категория: 7-11 лет.

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

Неделя	45	День	1	11.11.2024					
Завтрак	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	
Обед	Салат из овощей с кукурузой (капуста, томаты, огурцы,			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 сливочным, 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	
Полдник	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	45	День	2	12.11.2024				
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
	Пряники		40	2,12	2,16	27,80	137,60	
Итого за обед:				36,65	34,05	120,24	935,95	
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	
	Апельсин		100	0,90	0,20	8,10	43,00	338/М
Итого за полдник:				13,96	16,42	61,99	462,29	
Итого за день:				75,49	76,90	255,19	2030,46	

Неделя	45	День	3	13.11.2024				
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	
	Груша		100	0,40	0,30	10,30	47,00	338/М

Итого за завтрак:			12,97	17,84	56,77	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	120	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	
	Виноград	100	0,60	0,60	15,40	72,00	338/М
Итого за обед:			39,42	32,53	130,25	1276,84	
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	0,30	10,30	47,00	338/м
Итого за полдник:			10,15	13,32	43,82	332,69	
Итого за день:			62,54	63,69	230,84	2049,06	

Неделя	45	День	4	14.11.2024				
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	
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/М	
Итого за завтрак:			35,90	19,82	103,70	745,12		
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	
	Банан	100	1,50	0,50	21,00	96,00	338/м	

Итого за обед:			37,69	28,67	129,86	932,38	
Полдник	Блины	120	6,61	7,17	44,16	267,92	398/м/ссж
	Варенец	200	6,40	5,00	8,00	102,00	
	Киви	100	0,80	0,40	8,10	47,00	338/М
Итого за полдник:			13,81	12,57	60,26	416,92	
Итого за день:			87,40	61,06	293,82	2094,42	

Неделя	45	День	5	15.11.2024				
Завтрак	Каша вязкая молочная из рисовой крупы, 200/5/5	210	5,74	6,53	45,44	264,14	174/М/ССЖ	
	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:			13,12	19,04	85,95	573,63		
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		
	Виноград	100	0,60	0,60	15,40	72,00	338/М	
Итого за полдник:			19,29	15,03	35,90	366,27		
Итого за день:			66,13	68,35	230,54	1823,07		

Среднее значение за период:			73,85	68,52	249,13	1985,08	