



Утверждаю:

Директор МБОУ "Средняя школа № 41"

Адволодкина И.М.

<< _____ >> _____ 20__ г.

Меню приготовляемых блюд "11-15 Декабря 2023г."

Возрастная категория: 7-11 лет.

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

Неделя	49	День	1	11.12.2023						
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 запеченая 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	49	День	2	12.12.2023				
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 (вишня)		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	49	День	3	13.12.2023				
Завтрак	Сырники с молоком сгущенным		150/30	26,80	14,48	28,16	355,27	219/м/ссж
	Булочка сдобная ванильная		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
	Груша	100	0,40	0,30	10,30	47,00	338/м
Итого за обед:			36,59	28,47	119,16	883,38	
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:			83,08	57,41	239,07	1830,17	

Неделя	49	День	4	14.12.2023				
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*
	Яблоко		100	0,80	0,40	8,10	47,00	338/м
Итого за завтрак:				18,26	23,61	89,23	649,74	
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
	Макаронны 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	

	Апельсин	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/М
Итого за обед:			33,72	34,38	108,19	883,17	
Полдник	Пудинг творожный	75	12,89	9,43	12,30	188,27	222/м/ссж
	Ацидофилин	200	5,80	5,00	8,20	106,00	
Итого за полдник:			18,69	14,43	20,50	294,27	
Итого за день:			70,67	72,42	217,92	1827,18	

Неделя	49	День	5	15.12.2023				
Завтрак	Сосиски отварные, со сливочным маслом		90/5	8,50	17,09	0,73	206,52	243/м
	Картофель запеченный по - деревенски		150	4,50	3,90	36,68	200,22	171/м/ссж
	Какао на молоке		200	3,87	3,10	16,19	109,45	382/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:				20,43	24,79	83,22	657,19	
Обед	Суп картофельный с фасолью (говядина)		200	4,41	7,97	17,40	155,47	102/м/ссж
	Салат витаминный		60	1,26	5,11	3,76	66,19	49/м/ссж
	Рагу из овощей с говядиной		240	22,18	19,40	20,53	347,62	289/м/ссж
	Морс из ягод брусники		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	
	Банан		100	1,50	0,50	21,00	96,00	338/М
Итого за обед:				34,37	33,88	104,79	864,37	
Полдник	Бутерброд с маслом сливочным и красной икрой		55	24,44	11,27	53,06	415,01	394/М/ССЖ
	Чай с шиповником		200	0,30	0,06	12,50	53,93	376/м/ссж
Итого за полдник:				24,74	11,33	65,56	468,94	
Итого за день:				79,54	70,00	253,57	1990,50	

Среднее значение за период:			72,20	64,31	232,36	1874,79	
--	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------	--