



Утверждаю:

Директор МБОУ "Средняя школа № 41"

Адволодкина И.М.

<< _____ >> _____ 2024г.

Меню приготовляемых блюд "13-17.05 2024г."

Возрастная категория: 7-11 лет.

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

Неделя	19	День	1	13.05.2024						
Завтрак	Биточки говяжьи				95	8,50	17,09	0,73	206,52	
	Макароны отварные				150	5,83	0,69	37,37	179,14	202/М/ССЖ
	Чай с сахаром				200	0,26	0,03	11,26	47,79	377/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:						18,15	18,51	78,98	574,45	
Обед	Салат витаминный				60	1,58	4,99	7,66	83,20	
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками (из лосося), 200/20				220	6,14	6,76	14,74	144,69	106/М/ССЖ
	Рагу из овощей с говядиной				240	24,75	15,90	18,32	317,03	263/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	
	Яблоко				100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/М
Итого за обед:						37,89	28,95	92,62	791,01	
Полдник	Бутерброд с маслом сливочным и красной икрой				55	8,77	10,53	11,52	175,93	3/М
	Чай с шиповником, 200/11				200	0,30	0,06	12,50	53,93	376/М/ССЖ
	Груша				100	0,40	0,30	10,30	47,00	338/М
Итого за полдник:						9,47	10,89	34,32	276,86	

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
	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	19	День	4	16.05.2024				
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, 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	
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	19	День	5	17.05.2024				
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
	Груша		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	
	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
	Макаронь 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	
Среднее значение за период:			71,17	66,67	235,92	1851,66	