



Утверждаю:

Директор МБОУ "Средняя школа № 41"

_____ Адволодкина И.М.

<< _____ >> _____ 2024г.

Меню приготовляемых блюд "14-18.10 2024г."

Возрастная категория: 7-11 лет.

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

Неделя	41	День	1	14.10.2024					
Завтрак	Биточки из говядины			95	8,50	17,09	0,73	206,52	243/М
	Картофель запеченный по-деревенски			150	4,50	3,90	36,68	200,22	147/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	
	Яблоко			100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/М
Итого за завтрак:					16,82	21,82	77,79	595,53	
Обед	Салат витаминный			60	1,58	4,99	3,76	83,20	53/М
	Суп картофельный с бобовыми (фасолью) с говядиной, 200/10			200	4,41	7,97	17,40	155,47	102/М/ССЖ
	Рагу из овощей с говядиной, 240			240	22,18	19,40	20,53	347,62	289/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	
Итого за обед:					33,19	33,26	83,79	785,38	
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
Итого за полдник:					9,07	10,59	24,02	229,86	
Итого за день:					59,08	65,67	185,60	1610,77	

Неделя	41	День	2	15.10.2024				
Завтрак	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с ягодами, 200/5/5/10		220	5,90	4,53	46,59	251,44	173/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
	Груша		100	0,40	0,30	10,30	47,00	338/М
Итого за завтрак:				18,36	21,54	87,88	623,73	
Обед	Сельдь с картофелем		60	3,45	6,73	6,85	101,90	77/М
	Борщ с капустой и картофелем с курицей со сметаной, 200/15/10		225	3,57	10,19	10,31	147,93	82/М/ССЖ
	Гуляш из говядины		90	13,39	11,32	3,41	169,24	260/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:				32,62	33,78	102,52	847,81	
Полдник	Блинчики с молоком сгущенным		100	8,41	9,29	41,03	281,94	398/М/ССЖ
	Ряженка 2,5%		200	6,00	5,00	8,40	102,00	
	Апельсин		150	1,35	0,30	12,15	64,50	338/М
Итого за полдник:				15,76	14,59	61,58	448,44	
Итого за день:				66,74	69,91	251,98	1919,98	

Неделя	41	День	3	16.10.2024				
Завтрак	Пудинг из творога (запеченный) с соусом ягодным, 150/30		180	24,00	13,49	29,08	338,91	222/М/ССЖ
	Чай с молоком, 200/11		200	1,82	1,42	13,74	75,65	378/М/ССЖ
	Булочка ванильная		65	8,00	9,36	27,89	228,50	428/М/ССЖ
Итого за завтрак:				33,82	24,27	70,71	643,06	
Обед	Винегрет с морской капустой		60	0,78	4,29	4,90	61,67	69/М

	Суп крестьянский с рисом с говядиной со сметаной, 200/10/10	220	3,90	9,20	12,03	141,95	96/М/ССЖ
	Бедро куриное запеченное с маслом сливочным, 90/5	95	18,13	15,67	0,07	209,23	293/М/ССЖ
	Картофельное пюре	150	3,27	4,71	22,03	144,03	128/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:			32,36	35,27	98,51	841,88	
Полдник	Пирожок с капустой	60	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:			77,02	67,60	213,76	1788,07	

Неделя	41	День	4	17.10.2024				
Завтрак	Биточки из курицы	90	14,30	6,86	9,58	154,72	294/М/ССЖ	
	Рагу овощное	150	3,07	8,42	17,94	160,95	142/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:			21,71	23,39	67,57	576,70		
Обед	Салат из свежих томатов и огурцов	60	1,00	5,08	2,20	59,53	32/М/ССЖ	
	Суп картофельный с макаронами с говядиной, 200/10	210	4,33	8,83	16,78	159,22	102/М/ССЖ	
	Пельмени рыбные лососевые с маслом, 195/5	200	15,54	18,18	48,21	418,11	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		
	Банан	100	1,50	0,50	21,00	96,00	338/М	

Итого за обед:			27,45	33,47	130,11	931,55	
Полдник	Пудинг творожный	150	24,00	13,49	29,08	338,91	222/М/ССЖ
	Йогурт питьевой	200	8,20	3,00	11,80	114,00	
Итого за полдник:			32,20	16,49	40,88	452,91	
Итого за день:			81,36	73,35	238,56	1961,16	

Неделя	41	День	5	18.10.2024				
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 картофеля, кукурузы консервированной, огурца соленого и моркови		60	0,90	6,27	5,29	81,27	39/М/ССЖ
	Щи зеленые с курицей со сметаной, 200/15/10		225	4,47	11,82	8,84	161,07	89/М/ССЖ
	Плов с говядиной		240	23,64	14,08	41,06	385,87	265/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:				34,83	33,59	113,18	910,54	
Полдник	Круассан с сыром		75	13,38	22,34	30,59	367,94	
	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:				14,78	22,84	61,09	506,94	
Итого за день:				68,28	79,23	238,94	1962,18	

Среднее значение за период:			70,50	71,15	225,77	1848,43	