



Утверждаю:

Директор МБОУ "Средняя школа № 41"

_____ Адволодкина И.М.

<< _____ >> _____ 20__ г.

Меню приготовляемых блюд "16-20 Октября 2023г."

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	16.10.2023						
Завтрак	Макароны отварные	150	5,83	0,69	37,37	179,14	202/М/ССЖ			
	Соус болоньезе	90	13,07	10,19	2,45	154,15	256/М/ССЖ			
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14/М			
	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				
	Апельсин	100	0,80	0,40	8,10	47,00	338/м			
	Итого за завтрак:			23,16	15,34	78,57	555,13			
Обед	Салат из свежих огурцов	60	0,51	5,06	1,94	55,36	20/М/ССЖ			
	Рассольник ленинградский (крупа перловая) с говядиной	200	3,86	7,78	13,73	135,89	96/М/ССЖ			
	Бефстроганов из говядины	90	14,12	14,22	5,43	203,99	245/М/ССЖ			
	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,96	4,72	31,46	195,84	171/М/ССЖ			
	Морс из ягод вишни	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:			30,47	32,68	94,66	790,17			
Полдник	Булочка сдобная с творогом	80	7,66	11,22	32,29	261,29	421/М/ССЖ			
	Снежок (напиток кисломолочный)	200	5,80	6,40	8,00	118,00				
	Итого за полдник:			13,46	17,62	40,29	379,29			

Итого за день:			67,09	65,64	213,52	1724,59	
-----------------------	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------	--

Неделя	41	День	2	17.10.2023				
Завтрак	Каша вязкая молочная из пшениной крупы		200	5,90	4,53	46,59	251,44	173/М/ССЖ
	Яйцо вареное		40	5,08	4,60	0,28	62,80	209/М
	Батон		40	3,20	1,16	20,80	98,40	
	Сыр полутвердый		15	3,48	4,43	0,00	54,60	15/М
	Масло сливочное		5	0,08	7,25	0,13	66,10	14/М
	Чай с лимоном и сахаром		200	0,26	0,03	11,26	47,79	377/М/ССЖ
	Вафли		30	1,56	5,43	11,16	99,51	
Итого за завтрак:				19,56	27,43	90,22	680,64	
Обед	Борщ с капустой и картофелем с говядиной со сметаной		200	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	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	
	Сельдь с картофелем (салат)		60	0,78	4,29	4,90	61,67	69/М
	Груша		100	0,40	0,30	10,30	47,00	338/М
Итого за обед:				30,35	31,64	110,87	854,58	
Полдник	Блины со сгущенным молоком		90	8,41	9,29	41,03	281,94	398/М/ССЖ
	Ряженка		200	6,00	5,00	8,40	102,00	
	Апельсин		100	0,90	0,20	8,10	43,00	338/М
Итого за полдник:				15,31	14,49	57,53	426,94	
Итого за день:				65,22	73,56	258,62	1962,16	

Неделя	41	День	3	18.10.2023				
Завтрак	Пудинг из творога со сметаной		150	24,00	13,49	29,08	338,91	222/м/ссж
	Чай с молоком		200	1,82	1,42	13,74	75,65	378/м/ссж
	Булочка сдобная с творогом		80	8,00	8,80	37,60	264,00	
Итого за завтрак:				33,82	23,71	80,42	678,56	

Обед	Суп крестьянский с рисом, с говядиной, со сметаной	200	3,90	9,20	12,03	141,95	96/м/ссж
	Бедро куриное запеченное	90	18,13	15,67	0,07	209,23	293/м/ссж
	Пюре картофельное со сливочным маслом	150	3,27	4,71	22,03	144,03	128/м/ссж
	Винегрет с морской капустой	60	3,32	6,65	3,80	88,66	69/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	
Итого за обед:			34,50	37,23	87,61	821,87	
Полдник	Пирожок печеный с мясом, и рисом	60	9,78	7,63	25,18	208,34	406/м/ссж
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,03	11,26	47,79	377/м/ссж
	Виноград	100	0,60	0,60	15,40	72,00	338/м
Итого за полдник:			10,64	8,26	51,84	328,13	
Итого за день:			78,96	69,20	219,87	1828,56	

Неделя	41	День	4	19.10.2023				
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	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	
	Яблоко	100	0,90	0,20	8,10	43,00	338/м	
Итого за завтрак:			21,81	23,19	67,57	572,70		
Обед	Суп картофельный с макаронами с говядиной	200	4,33	8,83	16,78	159,22	102/м/ссж	
	Пельмени рыбные лососевые с маслом	185	19,19	22,45	59,52	516,19	392/м/ссж	
	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,76	3,12	2,73	42,71	24/м/ссж	
	Компот из ягод ассорти	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		
	Киви	100	0,80	0,40	8,10	47,00	338/м	
Итого за обед:			30,16	35,68	129,05	963,81		

Полдник	Пудинг творожный	75	12,89	9,43	12,30	188,27	222/М/ССЖ
	Йогурт питьевой	200	8,20	3,00	11,80	114,00	
Итого за полдник:			21,09	12,43	24,10	302,27	
Итого за день:			73,06	71,30	220,72	1838,78	

Неделя	41	День	5	20.10.2023				
Завтрак	Омлет натуральный		50	4,84	5,80	0,90	75,19	210/М
	Хлопья кукурузные с молоком		200	5,98	5,60	34,33	188,82	172/М
	Батон		40	3,20	1,16	20,80	98,40	
	Масло сливочное		10	0,08	7,25	0,13	66,10	14/М
	Сыр полутвердый		15	3,48	4,43	0,00	54,60	15/М
	Чай с сахаром и лимоном		200	0,26	0,03	11,26	47,79	377/М/ССЖ
	Груша		100	0,90	0,20	8,10	43,00	338/М
Итого за завтрак:				18,74	24,47	75,52	573,90	
Обед	Щи зеленые с говядиной, со сметаной		200	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
	Салат из картофеля, кукурузы коссервир., соленых огурцов и моркови		60	0,90	6,27	5,29	81,27	39/М/ССЖ
	Напиток из шиповника		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	0,90	0,20	8,10	43,00	338/М
Итого за обед:				35,33	33,39	111,48	906,54	
Полдник	Круассан с сыром		75	5,85	13,20	41,33	307,50	
	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:				8,35	13,90	82,53	495,50	
Итого за день:				62,42	71,76	269,53	1975,94	

Среднее значение за период:			69,35	70,29	236,45	1866,01	
--	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------	--