



Утверждаю:
Директор МБОУ "Средняя школа № 41"
_____Адволодкина И.М.
<< _____ >> _____ 2024г.

Меню приготовляемых блюд
"16-20.12 2024г."

Возрастная категория: 7-11 лет.

Прием пищи	Наименование блюда				Вес блюда (гр.)	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность ккал	Номер рецептуры
						Белки	Жиры	Углевод ы		
Неделя	50	День	1	16.12.2024						
Завтрак	Котлета из мяса говядины и печени с соусом сметанно-томатным, 90/30				120	12,94	10,50	13,35	200,69	268/М/ССЖ
	Каша гречневая рассыпчатая				150	6,96	4,72	31,46	195,84	171/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
	Груша				100	0,40	0,30	10,30	47,00	338/М
Итого за завтрак:						23,84	23,23	87,06	657,56	
Обед	Салат из морской капусты с яйцом				60	1,26	7,30	3,79	86,20	32/М/ССЖ
	Суп картофельный с макаронами с говядиной, 200/10				210	4,33	8,83	16,78	159,22	102/М/ССЖ
	Рыба, запеченная с овощами в томатном соусе				90	16,26	7,05	6,13	153,71	232/М/ССЖ
	Картофельное пюре				150	2,99	5,27	16,39	129,80	128/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:						30,09	29,27	93,58	761,83	
Полдник	Пирожок печеный с капустой				60	7,82	6,10	20,14	166,67	406/М/ССЖ
	Сок фруктовый				200	1,00	0,20	20,20	92,00	
	Яблоко				100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/М

Итого за полдник:			9,22	6,70	50,14	305,67	
Итого за день:			63,15	59,20	230,78	1725,06	

Неделя	50	День	2	17.12.2024					
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	48,00	377/М/ССЖ
	Хлеб пшеничный			40	3,16	0,40	19,32	94,00	
	Апельсин			100	0,90	0,20	8,10	43,00	338/М
Итого за завтрак:					17,32	21,62	76,09	591,74	
Обед	Салат витаминный			60	1,58	4,99	3,76	83,20	49/М/ССЖ
	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	
	Яблоко			100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/М
Итого за обед:					33,59	33,66	93,59	832,38	
Полдник	Пирожок печеный с мясом			60	7,32	3,42	21,30	147,00	
	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:					8,02	3,78	44,10	247,93	
Итого за день:					58,93	59,06	213,78	1672,05	

Неделя	50	День	3	18.12.2024				
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
	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:			13,28	17,04	87,10	560,93	
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	
	Груша	100	0,40	0,30	10,30	47,00	338/М
Итого за обед:			33,02	34,08	112,82	894,81	
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:			62,06	65,71	261,50	1904,18	

Неделя	50	День	4	19.12.2024					
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 с маком, сыр полутвердый 50/15			65	8,00	9,36	27,89	228,50	428/М/ССЖ, 15/М
	Груша			100	0,40	0,30	10,30	47,00	338/М
Итого за завтрак:					34,22	24,57	81,01	690,06	
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
	Крыло 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 мясом и рисом	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
	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:			77,22	68,10	231,36	1860,07	

Неделя	50	День	5	20.12.2024					
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
	Яблоко			100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/М
Итого за завтрак:					21,31	23,39	69,27	576,70	
Обед	Салат из св.томатов, огурцов, зелени			60	0,76	3,12	2,73	42,71	24/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	
	Груша			100	0,40	0,30	10,30	47,00	338/М
Итого за обед:					26,11	31,31	119,94	865,73	
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	
	Киви			100	0,80	0,40	8,10	47,00	338/М
Итого за полдник:					21,89	12,83	32,20	349,27	

Итого за день:			69,31	67,53	221,41	1791,70	
Среднее значение за период:			66,14	63,92	231,77	1790,61	