



Утверждаю:
Директор МБОУ "Средняя школа № 41"
_____Адволодкина И.М.
<< _____ >> _____ 2025г.

Меню приготовляемых блюд
"17-21 Марта 2025г."

Возрастная категория: 7-11 лет.

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

Неделя	11	День	1	17.03.2025					
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
	Киви			100	0,80	0,40	8,10	47,00	338/М
Итого за завтрак:					24,24	23,33	84,86	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	
	Яблоко			100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/М
Итого за обед:					30,49	29,67	103,38	808,83	
Полдник	Пирожок с мясом и рисом			75	9,78	7,63	25,18	208,34	406/М/ССЖ
	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:			11,18	8,13	55,68	347,34	
Итого за день:			65,91	61,13	243,92	1813,73	

Неделя	11	День	2	18.03.2025					
Завтрак	Каша вязкая молочная из смеси круп, 200/5/5			210	6,11	6,89	38,84	242,54	175/М/ССЖ
	Яйцо вареное			40	5,08	4,60	0,28	62,80	209/М
	Чай ягодный, 200/11			200	0,25	0,06	11,62	48,63	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:					18,56	23,93	80,49	615,67	
Обед	Салат картофельный с кальмаром			60	3,70	3,47	5,87	69,81	89/М/ССЖ
	Суп картофельный с бобовыми (горохом) с курицей, 200/15			215	6,56	7,98	15,42	160,09	102/М/ССЖ
	Котлеты домашние из мяса говядины и свинины с соусом сметанно-томатным, 90/30			120	15,92	14,91	13,99	254,41	268/М/ССЖ
	Каша гречневая рассыпчатая			150	6,96	4,72	31,46	195,84	171/М/ССЖ
	Компот из кураги, 200/11			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	
	Яблоко			100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/М
Итого за обед:					39,20	32,33	124,65	951,84	
Полдник	Пицца Школьная			80	9,49	12,99	22,26	237,90	412/М/ССЖ
	Чай с сахаром и лимоном, 200/11			200	0,26	0,03	11,26	47,79	377/М/ССЖ
	Яблоко			100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/М
Итого за полдник:					10,15	13,42	43,32	332,69	
Итого за день:					67,91	69,68	248,46	1900,20	

Неделя	11	День	3	19.03.2025
--------	----	------	---	------------

Завтрак	Сырники из творога с молоком сгущенным, 150/30	180	26,80	14,48	28,16	355,27	219/М/ССЖ
	Чай с молоком, 200/11	200	1,82	1,42	13,74	75,65	378/М/ССЖ
	Булочка с изюмом, масло сливочное 50/10	60	4,85	10,03	30,52	231,25	
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/М
Итого за завтрак:			33,87	26,33	82,22	709,17	
Обед	Винегрет овощной	60	0,80	5,30	40,50	67,10	37/М/ССЖ
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками (из лосося), 200/20	220	6,14	6,76	14,74	144,69	106/М/ССЖ
	Плов с отварной птицей, 90/150	240	23,98	16,36	40,69	402,06	291/М/ССЖ
	Напиток витаминный, 200/11	200	0,49	0,16	21,67	93,99	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	
	Груша	100	0,40	0,30	10,30	47,00	338/М
Итого за обед:			36,69	29,68	157,38	900,84	
Полдник	Блинчики с джемом	100	6,61	7,17	44,16	267,92	398/М/ССЖ
	Варенец	200	6,40	5,00	8,00	102,00	
	Киви	100	0,80	0,40	8,10	47,00	338/М
Итого за полдник:			13,81	12,57	60,26	416,92	
Итого за день:			84,37	68,58	299,86	2026,93	

Неделя	11	День	4	20.03.2025					
Завтрак	Каша вязкая молочная из рисовой крупы, 200/5/5			210	5,74	6,53	45,44	264,14	174/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
	Яблоко			100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/М
Итого за завтрак:					18,20	23,64	86,23	636,43	
Обед	Салат из свеклы с зеленым горошком			60	1,00	5,11	4,94	69,95	53/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
	Бифштекс рубленый с соусом сметанно-томатным, 90/30	120	17,88	17,15	3,19	238,86	266/М/ССЖ
	Макароны отварные	150	5,83	0,69	37,37	179,14	202/М/ССЖ
	Компот из вишни, 200/11	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	
	Груша	100	0,40	0,30	10,30	47,00	338/М
Итого за обед:			33,72	34,28	108,69	883,17	
Полдник	Булочка с творогом	75	12,89	9,43	12,30	188,27	222/М/ССЖ
	Ацидофилин	200	5,80	5,00	8,20	106,00	
	Виноград	100	0,60	0,60	15,40	72,00	338/М
Итого за полдник:			19,29	15,03	35,90	366,27	
Итого за день:			71,21	72,95	230,82	1885,87	

Неделя	11	День	5	21.03.2025					
Завтрак	Биточки из говядины			95	8,50	17,09	0,73	206,52	
	Картофель запеченный по-деревенски			150	4,50	3,90	36,68	200,22	147/М/ССЖ
	Какао на молоке, 200/11			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	Салат "Витаминный"			60	1,58	4,99	3,76	83,20	
	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 курицей, 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:			62,04	62,23	220,91	1737,50	
Среднее значение за период:			70,29	66,91	248,79	1872,85	