



Утверждаю:

Директор МБОУ "Средняя школа № 41"

_____ Адволодкина И.М.

<< _____ >> _____ 20__ г.

Меню приготовляемых блюд "18-22 Декабря 2023г."

Возрастная категория: 7-11 лет.

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

Неделя	50	День	1	18.12.2023						
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	0,90	0,20	8,10	43,00	338/м			
	Итого за завтрак:			23,26	15,14	78,57	551,13			
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			
	Компот из ягод ассорти	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				
	Киви	100	0,80	0,40	8,10	47,00	338/м			
	Итого за полдник:			14,26	18,02	48,39	426,29			

Итого за день:			67,99	65,84	221,62	1767,59	
-----------------------	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------	--

Неделя	50	День	2	19.12.2023				
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 ванильная	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	
		Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/м
Итого за обед:				34,90	37,63	97,41	868,87	
Полдник		Пирожок печеный с капустой	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
		Груша	100	0,40	0,30	10,30	47,00	338/м
Итого за полдник:				10,44	7,96	46,74	303,13	
Итого за день:				79,16	69,30	224,57	1850,56	

Неделя	50	День	3	20.12.2023				
Завтрак		Каша вязкая молочная из пшеничной крупы, с ягодами смородины черной	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
		Киви	100	0,80	0,40	8,10	47,00	338/м

Среднее значение за период:			68,41	69,14	228,43	1816,98	
--	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------	--