



Утверждаю:

Директор МБОУ "Средняя школа № 41"

Адволодкина И.М.

<< _____ >> _____ 2024г.

Меню приготавливаемых блюд "19-22 Февраля 2024г."

Возрастная категория: 7-11 лет.

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

Неделя	7	День	1	19.02.2024					
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 соленых огурцов			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, 240/5			245	19,19	22,45	59,52	516,19	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:				29,76	35,58	131,25	963,81	
Полдник	Булочка с творогом			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:			72,96	71,80	232,72	1889,78	

Неделя	7	День	2	20.02.2024				
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	

Неделя	7	День	3	21.02.2024				
Завтрак	Соус болоньезе		90	13,07	10,19	2,45	154,15	256/М/ССЖ
	Макароньы отварные		150	5,83	0,69	37,37	179,14	202/М/ССЖ
	Какао на молоке, 200/11		200	3,87	3,10	16,19	109,45	382/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:			26,41	22,03	85,26	649,84	
Обед	Икра овощная	60	1,60	6,30	7,40	90,80	20/М/ССЖ
	Рассольник ленинградский (крупа перловая) с говядиной, 200/10	210	3,86	7,78	13,73	135,89	96/М/ССЖ
	Бефстроганов из куриного филе	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 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	
	Груша	100	0,40	0,30	10,30	47,00	338/М
Итого за обед:			31,96	34,22	110,42	872,61	
Полдник	Булочка сдобная с творогом	75	7,66	11,22	32,29	261,29	421/М/ССЖ
	Снежок	200	5,40	5,00	21,60	158,00	
	Банан	100	1,50	0,50	21,00	96,00	338/М
Итого за полдник:			14,56	16,72	74,89	515,29	
Итого за день:			72,93	72,97	270,57	2037,74	

Неделя	7	День	4	22.02.2024				
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 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:			18,19	23,57	87,09	637,27		
Обед	Салат из квашенной капусты	60	1,58	4,99	7,66	83,20	37/М/ССЖ	
	Суп из овощей с курицей со сметаной, 200/15/10	225	3,42	8,25	8,84	123,94	99/М/ССЖ	
	Поджарка из говядины	90	20,07	11,46	4,20	200,94	251/М/ССЖ	

	Картофель запеченный по-деревенски	150	4,50	3,90	36,68	200,22	147/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:			35,63	29,85	115,29	879,99	
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
	Киви	100	0,80	0,40	8,10	47,00	338/М
Итого за полдник:			10,55	13,42	41,62	332,69	
Итого за день:			64,37	66,84	244,00	1849,95	
Среднее значение за период:			69,64	72,71	246,56	1934,91	