



Утверждаю:
Директор МБОУ "Средняя школа № 41"
_____Адволодкина И.М.
<<_____>>_____2025г.

Меню приготовляемых блюд
"19-23.05 2025г."

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	20	День	1	19.05.2025						
<i>Завтрак</i>	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	
<i>Обед</i>	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	
<i>Полдник</i>	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	20	День	2	20.05.2025					
Завтрак	Хлопья кукурузные с молоком			200	6,45	4,59	22,76	160,02	172/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:					13,83	17,00	63,77	469,51	
Обед	Салат из свежих томатов и огурцов			60	0,80	5,20	2,70	60,90	24/М/ССЖ
	Суп крестьянский с рисом с говядиной со сметаной,			220	3,90	9,20	12,03	141,95	98/М/ССЖ
	Куриное филе в сырном соусе			90	16,14	13,43	0,72	186,71	322/К/ССЖ
	Макароны отварные			150	5,83	0,69	37,37	179,14	202/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:					32,49	29,94	110,81	851,03	
Полдник	Пита с сыром			75	10,31	9,15	24,19	221,96	592/К/ССЖ
	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:					12,81	9,85	65,39	409,96	
Итого за день:					59,13	56,79	239,97	1730,50	

Неделя	20	День	3	21.05.2025					
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	47,79	377/М/ССЖ
	Хлеб пшеничный			40	3,16	0,40	19,32	94,00	
	Яблоко			100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/М

Итого за завтрак:			16,82	21,82	77,79	595,53	
Обед	Салат витаминный	60	1,58	4,99	3,76	83,20	53/М
	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	
Итого за обед:			33,19	33,26	83,79	785,38	
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:			58,03	58,86	205,68	1628,84	

Неделя	20	День	4	22.05.2025			
Завтрак	Суп молочный с макаронами	200	5,60	5,40	15,40	129,20	
	Чай ягодный (вишня)	200	0,25	0,06	11,62	48,63	377/м/ссж
	Яйцо варёное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	209/М
	Масло сливочное	5	0,08	7,25	0,13	66,10	14/м
	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43	0,00	54,60	15/м
	Батон	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
	Груша	100	0,40	0,30	10,30	47,00	338/М
Итого за завтрак:			18,05	22,44	57,05	502,33	
Обед	Суп гороховый с говядиной	200	6,60	7,98	15,42	460,09	102/м/ссж
	Котлета домашняя со сметанно-томатным соусом	120	15,90	14,91	13,99	254,41	268/м/ссж
	Каша гречневая, рассыпчатая, со сливочным маслом	150	6,96	4,72	31,46	195,84	171/м/ссж
	Салат картофельный с кальмаром	60	3,70	3,47	5,87	69,81	89/м/ссж
	Компот из кураги	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	
	Виноград	100	0,60	0,60	15,40	72,00	338/М

Итого за обед:			39,42	32,53	130,25	1276,84	
Полдник	Пицца	100	9,49	12,99	22,26	237,90	412/м/ссж
	Чай с сахаром	200	0,26	0,03	11,26	47,79	377/м/ссж
	Яблоко	100	0,40	0,30	10,30	47,00	338/м
Итого за полдник:			10,15	13,32	43,82	332,69	
Итого за день:			67,62	68,29	231,12	2111,86	

Неделя	20	День	5	23.05.2025					
Завтрак	Биточки из курицы			90	14,30	6,86	9,58	154,72	394/м/ссж
	Рагу овощное			150	3,07	8,42	17,94	160,95	142/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
	Какао на молоке			200	3,87	3,10	16,19	109,45	382/м/ссж
	Яблоко			100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/М
Итого за завтрак:					24,88	26,43	72,96	632,22	
Обед	Суп с фрикадельками из говядины			200	3,05	7,49	17,44	149,67	104/м/ссж
	Жаркое по-домашнему из говядины			240	25,20	16,20	29,11	363,39	259/м/ссж
	Салат из морской капусты с морковью и яйцом			60	1,26	7,30	3,79	86,20	64/к/ссж
	Хлеб пшеничный			20	1,58	0,20	9,66	47,00	
	Хлеб ржано-пшеничный			50	3,30	0,60	19,82	99,00	
	Морс из ягод брусники			200	0,14	0,10	12,62	53,09	342/м/ссж
	Пряники			40	2,12	2,16	27,80	137,60	
Итого за обед:					36,65	34,05	120,24	935,95	
Полдник	Булочка сдобная с творогом			80	7,66	11,22	32,29	261,29	421/М/ССЖ
	Снежок			200	5,40	5,00	21,60	158,00	
	Апельсин			100	0,90	0,20	8,10	43,00	338/М
Итого за полдник:					13,96	16,42	61,99	462,29	
Итого за день:					75,49	76,90	255,19	2030,46	

Среднее значение за период:			64,68	64,01	232,55	1845,34	