



Утверждаю:

Директор МБОУ "Средняя школа № 41"

_____ Адволодкина И.М.

<< _____ >> _____ 2024г.

Меню приготавливаемых блюд "20-24 Мая 2024г."

Возрастная категория: 7-11 лет.

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

Неделя	20	День	1	20.05.2024			
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	

Неделя	20	День	2	21.05.2024				
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
	Масло сливочное		5	0,08	7,25	0,13	66,10	14/м
	Сыр		15	3,48	4,43	0,00	54,60	15/м
	Груша		100	0,40	0,30	10,30	47,00	338/М
	Батон		40	3,16	0,40	19,32	94,00	
	Яйцо вареное		40	5,08	4,60	0,28	62,80	209/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		90	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	3	22.05.2024				
Завтрак	Сырники с молоком сгущенным		150/30	26,80	14,48	28,16	355,27	219/м/ссж
	Булочка сдобная		80	6,88	3,52	52,00	267,20	
	Чай с молоком		200	1,82	1,42	13,74	75,65	378/м/ссж
	Яблоко		100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/М

Итого за завтрак:			35,90	19,82	103,70	745,12	
Обед	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	6,14	6,76	14,74	144,69	106/м/ссж
	Салат из свежих томатов и перца	60	0,70	4,09	2,28	49,64	37/м/ссж
	Плов с отварной птицей (курица)	240	23,98	16,36	40,69	402,06	291/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	
	Напиток витаминный	200	0,49	0,16	21,67	93,99	388/м/ссж
	Банан	100	1,50	0,50	21,00	96,00	338/м
Итого за обед:			37,69	28,67	129,86	932,38	
Полдник	Блины	120	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:			87,40	61,06	293,82	2094,42	

Неделя	20	День	4	23.05.2024			
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

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	
Среднее значение за период:			73,45	68,05	251,41	1987,27	