



Утверждаю:

Директор МБОУ "Средняя школа № 41"

_____ Адволодкина И.М.

<< _____ >> _____ 2024г.

Меню приготовляемых блюд "21-25.10 2024г."

Возрастная категория: 7-11 лет.

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

Неделя	42	День	1	21.10.2024						
Завтрак	Соус "Болоньезе"			90	13,07	10,19	2,45	154,15	256/М/ССЖ	
	Макароны 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	Салат из свежих огурцов			60	0,51	5,06	1,94	55,36	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:					30,87	32,98	104,96	837,17		
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:				71,84	71,73	265,11	2002,30	
-----------------------	--	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------	--

Неделя	42	День	2	22.10.2024					
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 свежих помидоров и перца сладкого			60	1,12	6,82	3,80	82,73	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:					35,17	31,68	111,43	879,52	
Полдник	Пита с сыром			75	9,49	12,99	22,26	221,96	592/К/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	316,75	
Итого за день:					63,91	68,67	240,14	1833,54	

Неделя	42	День	3	23.10.2024					
Завтрак	Вареники с творогом отварные с соусом сметанным сладким, 200/30			230	24,44	11,27	53,06	415,01	394/М/ССЖ
	Чай с молоком, 200/11			200	1,82	1,42	13,74	75,65	378/М/ССЖ
	Булочка с кунжутом, масло сливочное 50/10			60	4,25	12,15	27,85	237,60	428/М/ССЖ, 14/М

Итого за обед:			27,64	33,94	115,45	889,04	
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	
	Киви	150	1,35	0,30	12,15	64,50	338/М
Итого за полдник:			12,13	8,13	57,53	364,84	
Итого за день:			73,79	64,82	255,79	1926,47	

Неделя	42	День	5	25.10.2024				
Завтрак	Каша вязкая молочная из гречневой крупы, 200/5/5	210	8,61	7,61	41,54	269,54	173/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:			21,07	24,72	82,33	641,83		
Обед	Салат из морской капусты с яйцом	60	1,26	7,30	3,79	86,20	32/М/ССЖ	
	Борщ с фасолью и картофелем с говядиной со сметаной, 200/10/10	220	5,45	9,28	13,20	154,50	84/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	
	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:			34,12	31,84	107,96	853,84		
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		
	Киви	100	0,80	0,40	8,10	47,00	338/М	
Итого за полдник:			19,49	14,83	28,60	341,27		
Итого за день:			74,68	71,39	218,89	1836,94		

Среднее значение за период:			73,14	69,36	251,16	1935,11	