



Утверждаю:

Директор МБОУ "Средняя школа № 41"

Адволодкина И.М.

<< _____ >> _____ 2024г.

Меню приготавливаемых блюд "23-27.09 2024г."

Возрастная категория: 7-11 лет.

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

Неделя	38	День	1	23.09.2024					
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
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		
Вафли			50	6,38	22,91	18,49	262,00		
Итого за обед:				36,47	52,18	112,07	1023,83		
Полдник		Пирожок печеный с капустой			60	7,82	6,10	20,14	166,67
	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:			69,53	82,11	249,27	1987,06	

Неделя	38	День	2	24.09.2024				
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	38	День	3	25.09.2024
---------------	-----------	-------------	----------	-------------------

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
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/М
Итого за завтрак:			30,91	25,24	104,45	775,26	
Обед	Винегрет с кальмаром	60	4,62	3,57	4,50	69,03	69/М/ССЖ
	Суп картофельный с бобовыми (фасолью) с говядиной, 200/10	210	4,41	7,97	17,40	155,47	102/М/ССЖ
	Рагу из овощей с курицей	240	22,18	19,40	20,53	347,62	459/М/ССЖ
	Напиток витаминный, 200/11	200	0,49	0,16	21,67	93,99	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	
	Груша	100	0,40	0,30	10,30	47,00	338/М
Итого за обед:			36,98	32,20	103,88	859,11	
Полдник	Блинчики с джемом	100	6,61	7,17	44,16	267,92	398/М/ССЖ
	Варенец	200	6,40	5,00	8,00	102,00	
	Виноград	100	0,60	0,60	15,40	72,00	338/М
Итого за полдник:			13,61	12,77	67,56	441,92	
Итого за день:			81,50	70,21	275,89	2076,29	

Неделя	38	День	4	26.09.2024				
Завтрак	Плов с отварной птицей, 90/150	240	26,68	17,56	40,69	423,06	291/М/ССЖ	
	Чай с шиповником, 200/11	200	0,30	0,06	12,50	53,93	376/М/ССЖ	
	Хлеб пшеничный, сыр полутвердый 40/15	55	6,64	4,83	19,32	148,60	15/М	
	Груша	100	0,40	0,30	10,30	47,00	338/М	
Итого за завтрак:			34,02	22,75	82,81	672,59		
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,76	3,12	2,73	42,71	24/М/ССЖ	
	Суп картофельный с мясными фрикадельками, 200/20	220	3,05	7,49	17,44	149,67	104/М/ССЖ	
	Котлета рыбная из лосося с маслом, 90/5	95	15,19	16,84	18,60	286,96	234/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	
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/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	38	День	5	27.09.2024				
Завтрак	Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев Геркулес" с ягодами, 200/5/5/10	220	7,93	8,66	41,38	276,34	182/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:			20,39	25,77	82,17	648,63		
Обед	Винегрет с сельдью	60	3,32	6,65	3,80	88,66	69/М/ССЖ	
	Суп из овощей с курицей со сметаной, 200/15/10	225	3,42	8,25	8,84	123,94	99/М/ССЖ	
	Бефстроганов из говядины	90	14,01	14,06	5,25	204,01	245/М/ССЖ	
	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,96	4,72	31,46	195,84	171/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:			32,96	34,50	99,84	845,35		
Полдник	Блинчики с молоком сгущенным	100	8,41	9,29	41,03	281,94	398/М	
	Ряженка 2,5%	200	6,00	5,00	8,40	102,00		
	Груша	100	0,40	0,30	10,30	47,00	338/М	

Итого за полдник:			14,81	14,59	59,73	430,94	
Итого за день:			68,16	74,86	241,74	1924,92	
Среднее значение за период:			71,38	72,13	252,57	1949,66	