



Утверждаю:

Директор МБОУ "Средняя школа № 41"

_____ Адволодкина И.М.

<< _____ >> _____ 20__ г.

Меню приготовляемых блюд "23-27 октября 2023г."

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 23.10.2023

Завтрак	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,10	14/М
	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
	Булка (слойка)	50	4,17	4,90	27,72	171,50	428/М/ССЖ
	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	
	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:			81,70	70,01	268,59	2051,29	

Неделя 42 День 2 24.10.2023

Завтрак	Масло сливочное	10	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	8,22	1,02	44,24	210,00	
	Каша вязкая молочная из рисовой крупы, 200/5/5	210	5,74	6,53	45,44	264,14	174/М/ССЖ
	Чай ягодный, 200/11	200	0,25	0,06	11,62	48,63	377/М/ССЖ
	Булка (слойка)	60	6,18	8,76	13,74	159,00	
Итого за завтрак:			23,95	28,05	115,17	802,47	
Обед	Салат из свежих помидоров и перца сладкого	60	0,67	4,09	2,28	49,64	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	
Итого за обед:			34,32	28,55	100,11	799,43	
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:			68,82	70,02	256,90	1934,59	

Неделя 42 День 3 25.10.2023

Завтрак	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43	0,00	54,60	15/М
	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	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
	Киви	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	
	Банан	100	1,50	0,50	21,00	96,00	
Итого за полдник:			12,28	8,33	66,38	396,34	
Итого за день:			73,94	65,02	264,64	1957,97	

Неделя 42 День 4 26.10.2023

Завтрак	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,10	14/М
	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,60	15/М
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	209/М
	Каша вязкая молочная из гречневой крупы, 200/5/5	210	8,61	7,61	41,54	269,54	173/М/ССЖ
	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79	377/М/ССЖ
	Батон	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
	Виноград	100	0,60	0,60	15,40	72,00	338/М
Итого за завтрак:			21,27	24,92	87,93	666,83	
Обед	Салат из цветной капусты, помидоров и зелени	60	1,00	5,08	2,20	59,53	32/М/ССЖ
	Борщ с фасолью и картофелем с говядиной со сметаной, 200/10/10	230	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:			33,86	29,62	106,37	827,17	
Полдник	Пудинг творожный	75	12,89	9,43	12,30	188,27	222/М/ССЖ
	Ацидофилин	200	5,80	5,00	8,20	106,00	
	Печенье "Канадское"	40	8,8	2,8	0,84	63,6	

Итого за полдник:			27,49	17,23	21,34	357,87	
Итого за день:			82,62	71,77	215,64	1851,87	

Неделя 42 День 5 27.10.2023

Завтрак	Сардельки отварные с маслом сливочным, 90/5	95	8,50	17,09	0,73	206,52	243/М
	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	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
	Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	43,00	338/М
Итого за завтрак:			22,26	21,48	81,71	632,11	
Обед	Салат витаминный (капуста, лук, морковь, зеленый горошек)	60	1,26	5,11	3,76	66,19	49/М/ССЖ
	Суп рыбный	220	6,14	6,76	14,74	144,69	106/М/ССЖ
	Рагу из овощей с говядиной	240	24,75	15,90	18,32	317,03	263/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	
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/М
Итого за обед:			37,57	29,07	88,72	774,00	
Полдник	Бутерброд с маслом сливочным и красной икрой	55	8,77	10,53	11,52	175,93	3/М
	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:			9,47	10,89	34,32	276,86	
Итого за день:			69,30	61,44	204,75	1682,97	
Среднее значение за период:			75,28	67,65	242,10	1895,74	