



Утверждаю:

Директор МБОУ "Средняя школа № 41"

Адволодкина И.М.

<< _____ >> _____ 20__ г.

Меню приготовляемых блюд "23-27 Декабря 2024г."

Возрастная категория: 7-11 лет.

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

Неделя	51	День	1	23.12.2024					
Завтрак	Макароны отварные	150	5,83	0,69	37,37	179,14	202/М/ССЖ		
	Соус "Болоньезе"	90	13,07	10,19	2,45	154,15	256/М/ССЖ		
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14/М		
	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:			22,76	15,34	80,27	555,13		
Обед	Салат из свежих огурцов	60	0,51	5,06	1,94	55,36	20/М/ССЖ		
	Рассольник ленинградский (крупа перловая) с говядиной	200	3,86	7,78	13,73	135,89	96/М/ССЖ		
	Бефстроганов из говядины	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 ягод брусники	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:			30,47	32,68	94,66	790,17		
Полдник	Булочка сдобная с творогом	80	7,66	11,22	32,29	261,29	421/М/ССЖ		
	Снежок (напиток кисломолочный)	200	5,80	6,40	8,00	118,00			
	Груша	100	0,40	0,30	10,30	47,00	338/М		
	Итого за полдник:			13,86	17,92	50,59	426,29		

Итого за день:			67,09	65,94	225,52	1771,59	
-----------------------	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------	--

Неделя	51	День	2	24.12.2024				
Завтрак	Омлет натуральный		50	4,84	5,80	0,90	75,19	210/М
	Хлопья кукурузные с молоком		200	5,98	5,60	34,33	188,82	172/М
	Батон		40	3,20	1,16	20,80	98,40	
	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
	Чай с сахаром и лимоном		200	0,26	0,03	11,26	47,79	377/М/ССЖ
Итого за завтрак:				17,84	24,27	67,42	530,90	
Обед	Щи зеленые с говядиной, со сметаной		200	4,47	11,82	8,84	161,07	89/М/ССЖ
	Плов с говядиной		240	23,64	14,08	41,06	385,87	265/М/ССЖ
	Салат из картофеля, кукурузы коссервир., соленых огурцов и моркови		60	0,90	6,27	5,29	81,27	39/М/ССЖ
	Напиток из ягод шиповника		200	0,20	0,08	12,44	52,69	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:				34,49	33,45	106,91	873,90	
Полдник	Круассан с сыром		75	5,85	13,20	41,33	307,50	
	Сок фруктовый		200	1,00	0,20	20,20	92,00	
	Груша		100	0,40	0,30	10,30	47,00	338/М
Итого за полдник:				7,25	13,70	71,83	446,50	
Итого за день:				59,58	71,42	246,16	1851,30	

Неделя	51	День	3	25.12.2024				
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	
	Яйцо варёное		40	5,08	4,60	0,28	62,80	209/М
	Каша вязкая молочная из рисовой крупы		200	5,74	6,53	45,44	264,14	174/М/ССЖ
	Чай ягодный (вишня)		200	0,25	0,06	11,62	48,63	377/М/ССЖ
	Яблоко		100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/М

Итого за завтрак:			23,25	24,29	111,51	753,27	
Обед	Салат из свежих помидоров и перца сладкого	60	0,67	4,09	2,28	49,64	37/М/ССЖ
	Суп из овощей с говядиной, со сметаной	200	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	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 шиповником	200	0,30	0,06	12,50	53,93	377/М/ССЖ
	Киви	100	0,80	0,40	8,10	47,00	338/М
Итого за полдник:			10,59	13,45	42,86	338,83	
Итого за день:			68,16	66,29	254,48	1891,53	

Неделя	51	День	4	26.12.2024			
Завтрак	Вареники с творогом отварные с соусом сметанным сладким	230	24,44	11,27	53,06	415,01	394/М/ССЖ
	Чай с молоком	200	1,82	1,42	13,74	75,65	378/М/ССЖ
	Круассан с маком	50	4,17	4,90	27,72	171,50	428/М/ССЖ
	Мармелад	50	0,05	0,00	39,70	160,50	
Итого за завтрак:			30,48	17,59	134,22	822,66	
Обед	Винегрет с кальмаром	60	4,62	3,57	4,50	69,03	69/М/ССЖ
	Суп картофельный с бобовыми (фасолью) с говядиной	200	4,41	7,97	17,40	155,47	102/М/ССЖ
	Рагу из овощей с говядиной	240	22,18	19,40	20,53	347,62	459/М/ССЖ
	Напиток витаминный	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	
	Виноград	100	0,60	0,60	15,40	72,00	338/М
Итого за обед:			37,18	32,50	108,98	884,11	

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	
Итого за полдник:			13,01	12,17	52,16	369,92	
Итого за день:			80,67	62,26	295,36	2076,69	

Неделя	51	День	5	27.12.2024				
Завтрак	Плов с отварной птицей (курица)		240	26,68	17,56	40,69	423,06	291/М/ССЖ
	Чай с шиповником		200	0,30	0,06	12,50	53,93	376/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
Итого за завтрак:			30,22	25,27	72,64	637,09		
Обед	Салат из свеклы и зелёного горошка		60	0,76	3,12	2,73	42,71	24/М/ССЖ
	Суп картофельный с мясными фрикадельками		200	3,05	7,49	17,44	149,67	104/М/ССЖ
	Котлета рыбная из лосося		90	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	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	
	Банан		100	1,50	0,50	21,00	96,00	338/М
Итого за обед:			28,74	34,04	126,65	938,04		
Полдник	Пита с сыром		75	9,78	7,63	25,18	208,34	
	Сок фруктовый		200	1,00	0,20	20,20	92,00	
	Апельсин		100	0,90	0,20	8,10	43,00	338/М
Итого за полдник:			11,68	8,03	53,48	343,34		
Итого за день:			70,64	67,34	252,77	1918,47		
Среднее значение за период:			69,23	66,65	254,86	1901,92		