



Утверждаю:  
Директор МБОУ "Средняя школа № 41"  
\_\_\_\_\_Адволодкина И.М.  
<<\_\_\_\_>>\_\_\_\_\_20\_\_г.

Меню приготовляемых блюд  
"25-29 Ноября 2024г."

Возрастная категория: 7-11 лет.

| Прием<br>пищи        | Наименование блюда                                    |      |   |            | Вес<br>блюда<br>(гр.) | Пищевые вещества |       |                  | Энергетич<br>еская<br>ценность<br>ккал | Номер<br>рецептуры |
|----------------------|-------------------------------------------------------|------|---|------------|-----------------------|------------------|-------|------------------|----------------------------------------|--------------------|
|                      |                                                       |      |   |            |                       | Белки            | Жиры  | Угледо<br>в<br>ы |                                        |                    |
|                      |                                                       |      |   |            |                       |                  |       |                  |                                        |                    |
| Неделя               | 47                                                    | День | 1 | 25.11.2024 |                       |                  |       |                  |                                        |                    |
| 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                                  |                    |
|                      | Банан                                                 |      |   |            | 100                   | 1,50             | 0,50  | 21,00            | 96,00                                  | 338/М              |
|                      |                                                       |      |   |            |                       |                  |       |                  |                                        |                    |
| Итого за<br>завтрак: |                                                       |      |   |            |                       | 23,86            | 15,44 | 91,47            | 604,13                                 |                    |
|                      |                                                       |      |   |            |                       |                  |       |                  |                                        |                    |
| 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<br>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                                 |                    |
|                      | Киви                                                  |      |   |            | 100                   | 0,80             | 0,40  | 8,10             | 47,00                                  | 338/м              |
|                      |                                                       |      |   |            |                       |                  |       |                  |                                        |                    |
| Итого за<br>полдник: |                                                       |      |   |            |                       | 14,26            | 18,02 | 48,39            | 426,29                                 |                    |

|                |  |  |       |       |        |         |  |
|----------------|--|--|-------|-------|--------|---------|--|
| Итого за день: |  |  | 68,59 | 66,14 | 234,52 | 1820,59 |  |
|----------------|--|--|-------|-------|--------|---------|--|

|                   |                                                                    |      |   |            |       |       |        |         |           |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------|------|---|------------|-------|-------|--------|---------|-----------|
| Неделя            | 47                                                                 | День | 2 | 26.11.2024 |       |       |        |         |           |
| 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 джемом                                                  |      |   | 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  | 47                                    | День | 3 | 27.11.2024 |      |      |       |        |           |
| 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 |           |
|         | 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:     |                                            |     | 18,17 | 19,69 | 111,23 | 690,47  |           |
| <b>Обед</b>           | 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  |           |
| <b>Полдник</b>        | Пицца Школьная                             | 80  | 9,49  | 12,99 | 22,26  | 237,90  | 412/М/ССЖ |
|                       | Чай с сахаром и лимоном                    | 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  |           |
| <b>Итого за день:</b> |                                            |     | 63,04 | 61,66 | 252,96 | 1822,59 |           |

|                   |                                                         |      |              |              |               |               |           |  |
|-------------------|---------------------------------------------------------|------|--------------|--------------|---------------|---------------|-----------|--|
| Неделя            | 47                                                      | День | 4            | 28.11.2024   |               |               |           |  |
| <b>Завтрак</b>    | Вареники с творогом отварные с соусом сметанным сладким | 230  | 24,44        | 11,27        | 53,06         | 415,01        | 394/М/ССЖ |  |
|                   | Чай с сахаром                                           | 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 |  |
|                   | Яблоко                                                  | 100  | 0,40         | 0,40         | 9,80          | 47,00         | 338/М     |  |
|                   | Мармелад                                                | 50   | 0,05         | 0,00         | 39,70         | 160,50        |           |  |
|                   |                                                         |      |              |              |               |               |           |  |
| Итого за завтрак: |                                                         |      | <b>30,88</b> | <b>17,99</b> | <b>144,02</b> | <b>869,66</b> |           |  |
|                   |                                                         |      |              |              |               |               |           |  |
| <b>Обед</b>       | 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         |           |  |
|                   |                                                         |      |              |              |               |               |           |  |
| Итого за обед:    |                                                         |      | <b>36,58</b> | <b>31,90</b> | <b>93,58</b>  | <b>812,11</b> |           |  |
|                   |                                                         |      |              |              |               |               |           |  |

|                       |                   |     |              |              |               |                |           |
|-----------------------|-------------------|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|-----------|
| <b>Полдник</b>        | 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:     |                   |     | <b>13,01</b> | <b>12,17</b> | <b>52,16</b>  | <b>369,92</b>  |           |
| <b>Итого за день:</b> |                   |     | <b>80,47</b> | <b>62,06</b> | <b>289,76</b> | <b>2051,69</b> |           |

|                             |                                          |      |   |            |       |       |        |         |           |
|-----------------------------|------------------------------------------|------|---|------------|-------|-------|--------|---------|-----------|
| Неделя                      | 47                                       | День | 5 | 29.11.2024 |       |       |        |         |           |
| 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: |                                          |      |   |            | 68,46 | 65,72 | 255,23 | 1892,93 |           |