



Утверждаю:

Директор МБОУ "Средняя школа № 41"

\_\_\_\_\_ Адволодкина И.М.

<< \_\_\_\_\_ >> \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

## Меню приготовляемых блюд "27.11-01.12 2023г."

Возрастная категория: 7-11 лет.

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

Неделя 47 День 1 27.11.2023

<b>Завтрак</b>	Сосиски отварные	90	8,50	17,09	0,73	206,52	243/М
	Макароны отварные	150	5,83	0,69	37,37	179,14	202/М/ССЖ
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00	
	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:			<b>18,59</b>	<b>18,38</b>	<b>79,52</b>	<b>578,66</b>	
<b>Обед</b>	Салат витаминный (капуста, лук, морковь, зеленый горошек)	60	1,26	5,11	3,76	66,19	49/М/ССЖ
	Суп с рыбными фрикадельками	200	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	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:			<b>37,17</b>	<b>28,67</b>	<b>78,92</b>	<b>727,00</b>	
<b>Полдник</b>	Бутерброд с маслом сливочным и красной икрой	55	8,77	10,53	11,52	175,93	3/М
	Чай с шиповником	200	0,30	0,06	12,50	53,93	376/М/ССЖ
Итого за полдник:			<b>9,07</b>	<b>10,59</b>	<b>24,02</b>	<b>229,86</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>64,83</b>	<b>57,64</b>	<b>182,46</b>	<b>1535,52</b>	

Неделя 47 День 2 28.11.2023

<b>Завтрак</b>	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	210	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
	Яйцо варёное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	209/М
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/М
Итого за завтрак:			<b>23,25</b>	<b>24,29</b>	<b>111,51</b>	<b>753,27</b>	
<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 курицей со сметаной	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	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:			<b>34,32</b>	<b>28,55</b>	<b>100,11</b>	<b>799,43</b>	
<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:			<b>10,55</b>	<b>13,42</b>	<b>41,62</b>	<b>332,69</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>68,12</b>	<b>66,26</b>	<b>253,24</b>	<b>1885,39</b>	

Неделя 47 День 3 29.11.2023

<b>Завтрак</b>	Вареники с творогом отварные с соусом сметанным сладким	200	24,44	11,27	53,06	415,01	394/М/ССЖ
	Чай с молоком и сахаром	200	1,82	1,42	13,74	75,65	378/М/ССЖ
	Круассан с сыром	30	2,34	5,28	16,53	123,00	
Итого за завтрак:			<b>28,60</b>	<b>17,97</b>	<b>83,33</b>	<b>613,66</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	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	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:			<b>36,98</b>	<b>32,20</b>	<b>103,88</b>	<b>859,11</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	
	Виноград	100	0,60	0,60	15,40	72,00	338/М
Итого за полдник:			<b>13,61</b>	<b>12,77</b>	<b>67,56</b>	<b>441,92</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>79,19</b>	<b>62,94</b>	<b>254,77</b>	<b>1914,69</b>	

Неделя 47 День 4 30.11.2023

<b>Завтрак</b>	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:			<b>30,22</b>	<b>25,27</b>	<b>72,64</b>	<b>637,09</b>	
<b>Обед</b>	Салат из свежих помидоров и огурцов	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 с маслом	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:			<b>28,74</b>	<b>34,04</b>	<b>126,65</b>	<b>938,04</b>	
<b>Полдник</b>	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	
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/М
Итого за полдник:			<b>11,18</b>	<b>8,23</b>	<b>55,18</b>	<b>347,34</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>70,14</b>	<b>67,54</b>	<b>254,47</b>	<b>1922,47</b>	

Неделя 47 День 5 01.12.2023

<b>Завтрак</b>	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	8,61	7,61	41,54	269,54	173/М/ССЖ
	Чай с сахаром и лимоном	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:			<b>21,27</b>	<b>24,92</b>	<b>87,93</b>	<b>666,83</b>	
<b>Обед</b>	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	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
	Макароньы отварные со сливочным маслом	150	5,83	0,69	37,37	179,14	202/М/ССЖ
	Компот из ягод вишни	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	
Итого за обед:			<b>33,46</b>	<b>29,32</b>	<b>96,07</b>	<b>780,17</b>	
<b>Полдник</b>	Пудинг творожный	75	12,89	9,43	12,30	188,27	222/М/ССЖ
	Бифиленд	130	3,77	1,30	5,07	46,80	
Итого за полдник:			<b>16,66</b>	<b>10,73</b>	<b>17,37</b>	<b>235,07</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>71,39</b>	<b>64,97</b>	<b>201,37</b>	<b>1682,07</b>	
<b>Среднее значение за период:</b>			<b>70,73</b>	<b>63,87</b>	<b>229,26</b>	<b>1788,03</b>	