



Утверждаю:
Директор МБОУ "Средняя школа № 41"
_____Адволодкина И.М.
<<_____>>_____2025г.

Меню приготовляемых блюд
"27-31.01 2025г."

Возрастная категория: 7-11 лет.

Прием пищи	Наименование блюда				Вес блюда (гр.)	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность ккал	Номер рецептуры
						Белки	Жиры	Углевод ы		
Неделя	4	День	1	27.01.2025						
<i>Завтрак</i>	Биточки из курицы				90	14,30	6,86	9,58	154,72	294/М/ССЖ
	Рагу овощное				150	3,07	8,42	17,94	160,95	142/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
	Киви				100	0,80	0,40	8,10	47,00	338/М
Итого за завтрак:						21,71	23,39	67,57	576,70	
<i>Обед</i>	Салат из свежих томатов и огурцов				60	1,00	5,08	2,20	59,53	32/М/ССЖ
	Суп картофельный с макаронами с говядиной, 200/10				210	4,33	8,83	16,78	159,22	102/М/ССЖ
	Пельмени рыбные лососевые с маслом, 195/5				200	15,54	18,18	48,21	418,11	392/М/ССЖ
	Компот из черной смородины, 200/11				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	
	Банан				100	1,50	0,50	21,00	96,00	338/М
Итого за обед:						27,45	33,47	130,11	931,55	
<i>Полдник</i>	Пудинг творожный				150	24,00	13,49	29,08	338,91	222/М/ССЖ
	Йогурт питьевой				200	8,20	3,00	11,80	114,00	

Итого за полдник:			32,20	16,49	40,88	452,91	
Итого за день:			81,36	73,35	238,56	1961,16	

Неделя	4	День	2	28.01.2025					
Завтрак	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с ягодами, 200/5/5/10			220	5,90	4,53	46,59	251,44	173/М/ССЖ
	Яйцо варёное			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
	Мармелад			50	0,05	0,00	39,70	160,00	
Итого за завтрак:					18,01	21,24	117,28	736,73	
Обед	Салат "Сельдь с картофелем"			60	3,45	6,73	6,85	101,90	77/М
	Борщ с капустой и картофелем с курицей со сметаной, 200/15/10			225	3,57	10,19	10,31	147,93	82/М/ССЖ
	Гуляш из говядины			90	13,39	11,32	3,41	169,24	260/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:					32,62	33,78	102,52	847,81	
Полдник	Блинчики с молоком сгущенным			100	8,41	9,29	41,03	281,94	398/М/ССЖ
	Ряженка 2,5%			200	6,00	5,00	8,40	102,00	
	Апельсин			150	1,35	0,30	12,15	64,50	338/М
Итого за полдник:					15,76	14,59	61,58	448,44	
Итого за день:					66,39	69,61	281,38	2032,98	

Неделя	4	День	3	29.01.2025					
Завтрак	Пудинг из творога (запеченный) с соусом ягодным, 150/30			180	24,00	13,49	29,08	338,91	222/М/ССЖ
	Чай с молоком, 200/11			200	1,82	1,42	13,74	75,65	378/М/ССЖ

	Булочка ванильная	65	8,00	9,36	27,89	228,50	428/М/ССЖ
Итого за завтрак:			33,82	24,27	70,71	643,06	
Обед	Винегрет с морской капустой	60	0,78	4,29	4,90	61,67	69/М
	Суп крестьянский с рисом с говядиной со сметаной, 200/10/10	220	3,90	9,20	12,03	141,95	96/М/ССЖ
	Бедро куриное запеченное с маслом сливочным, 90/5	95	18,13	15,67	0,07	209,23	293/М/ССЖ
	Картофельное пюре	150	3,27	4,71	22,03	144,03	128/М/ССЖ
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	
	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:			32,36	35,27	98,51	841,88	
Полдник	Пирожок с капустой	60	9,78	7,63	25,18	208,34	406/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:			10,84	8,06	44,54	303,13	
Итого за день:			77,02	67,60	213,76	1788,07	

Неделя	4	День	4	30.01.2025			
Завтрак	Хлопья кукурузные с молоком	200	6,45	4,59	22,76	160,02	172/М
	Омлет натуральный	50	4,84	5,80	0,90	75,19	210/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
	Груша	100	0,40	0,30	10,30	47,00	338/М
Итого за завтрак:			18,67	22,80	64,67	544,70	
Обед	Салат из картофеля, кукурузы консервированной, огурца соленого и моркови	60	0,90	6,27	5,29	81,27	39/М/ССЖ
	Щи зеленые с курицей со сметаной, 200/15/10	225	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

	Напиток из шиповника, 200/11	200	0,54	0,22	18,71	89,33	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	
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/М
Итого за обед:			34,83	33,59	113,18	910,54	
Полдник	Круассан с сыром	75	13,38	22,34	30,59	367,94	
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	
	Яблоко	100	0,40	0,30	10,30	47,00	338/М
Итого за полдник:			14,78	22,84	61,09	506,94	
Итого за день:			68,28	79,23	238,94	1962,18	

Неделя	4	День	5	31.01.2025					
Завтрак	Соус "Болоньезе"			90	13,07	10,19	2,45	154,15	256/М/ССЖ
	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, масло сливочное 40/10			50	3,24	7,65	19,45	160,10	14/М
	Груша			100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/М
Итого за завтрак:					26,41	22,03	85,26	649,84	
Обед	Салат из свежих огурцов			60	0,51	5,06	1,94	55,36	20/М/ССЖ
	Рассольник ленинградский (крупа перловая) с говядиной, 200/10			210	3,86	7,78	13,73	135,89	96/М/ССЖ
	Бефстроганов из куриного филе			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 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	
	Груша			100	0,40	0,30	10,30	47,00	338/М
Итого за обед:					30,87	32,98	104,96	837,17	
Полдник	Булочка сдобная с творогом			75	7,66	11,22	32,29	261,29	
	Снежок			200	5,40	5,00	21,60	158,00	
	Киви			100	0,80	0,40	8,10	47,00	338/М
Итого за полдник:					13,86	16,62	61,99	466,29	

Итого за день:			71,14	71,63	252,21	1953,30	
Среднее значение за период:			72,84	72,28	244,97	1939,54	