



Утверждаю:

Директор МБОУ "Средняя школа № 41"

Адволодкина И.М.

<< \_\_\_\_\_ >> \_\_\_\_\_ 2024г.

## Меню приготавливаемых блюд "30.09-04.10 2024г."

Возрастная категория: 7-11 лет.

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

Неделя	39	День	1	30.09.2024						
<b>Завтрак</b>	Биточки из говядины				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
	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	
	Груша				100	0,40	0,30	10,30	47,00	338/М
Итого за завтрак:						<b>18,15</b>	<b>18,51</b>	<b>78,98</b>	<b>574,45</b>	
<b>Обед</b>	Салат витаминный				60	1,58	4,99	7,66	83,20	49/М/ССЖ
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками (из лосося), 200/20				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	
Итого за обед:						<b>37,49</b>	<b>28,55</b>	<b>82,82</b>	<b>744,01</b>	
<b>Полдник</b>	Пирожное песочное в шоколадной глазури				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
	Апельсин				100	0,40	0,30	10,30	47,00	338/М
Итого за полдник:						<b>9,47</b>	<b>10,89</b>	<b>34,32</b>	<b>276,86</b>	
<b>Итого за день:</b>						<b>65,11</b>	<b>57,95</b>	<b>196,12</b>	<b>1595,32</b>	

Неделя	39	День	2	01.10.2024					
<b>Завтрак</b>	Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев Геркулес" с ягодами, 200/5/5/10			220	7,93	8,66	41,38	276,34	182/М/ССЖ
	Яйцо вареное			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
	Яблоко			100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/М
Итого за завтрак:					<b>20,39</b>	<b>25,77</b>	<b>82,17</b>	<b>648,63</b>	
<b>Обед</b>	Винегрет с сельдью			60	3,32	6,65	3,80	88,66	69/М/ССЖ
	Суп из овощей с курицей со сметаной, 200/15/10			225	3,42	8,25	8,84	123,94	99/М/ССЖ
	Бефстроганов из говядины			90	14,01	14,06	5,25	204,01	245/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	
	Яблоко			100	0,40	0,30	10,30	47,00	338/М
Итого за обед:					<b>33,36</b>	<b>34,80</b>	<b>110,14</b>	<b>892,35</b>	
<b>Полдник</b>	Блинчики с молоком сгущенным			100	8,41	9,29	41,03	281,94	398/М
	Ряженка 2,5%			200	6,00	5,00	8,40	102,00	
	Груша			100	0,40	0,30	10,30	47,00	338/М
Итого за полдник:					<b>14,81</b>	<b>14,59</b>	<b>59,73</b>	<b>430,94</b>	
<b>Итого за день:</b>					<b>68,56</b>	<b>75,16</b>	<b>252,04</b>	<b>1971,92</b>	

Неделя	39	День	3	02.10.2024					
<b>Завтрак</b>	Запеканка из творога с соусом ягодным, 150/30			180	23,75	13,88	30,83	349,33	219/М/ССЖ
	Чай с молоком, 200/11			200	1,82	1,42	13,74	75,65	378/М/ССЖ
	Булочка с маком, сыр полутвердый 50/15			65	8,00	9,36	27,89	228,50	428/М/ССЖ, 15/М
	Груша			100	0,40	0,30	10,30	47,00	338/М

Итого за завтрак:			<b>33,97</b>	<b>24,96</b>	<b>82,76</b>	<b>700,48</b>	
<b>Обед</b>	Салат из цветной капусты, помидоров и зелени	60	1,00	5,08	2,20	59,53	32/М/ССЖ
	Рассольник ленинградский (крупа перловая) с говядиной отварной, 200/10	210	3,86	7,78	13,73	135,89	96/М/ССЖ
	Запеканка картофельная с субпродуктами (печенью) с соусом сметанно-томатным, 240/30	270	24,15	17,38	42,78	425,95	284/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:			<b>35,29</b>	<b>31,64</b>	<b>118,19</b>	<b>906,37</b>	
<b>Полдник</b>	Пирожок с мясом и рисом	75	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:			<b>10,84</b>	<b>8,06</b>	<b>44,54</b>	<b>303,13</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>80,10</b>	<b>64,66</b>	<b>245,49</b>	<b>1909,98</b>	

<b>Неделя</b>	<b>39</b>	<b>День</b>	<b>4</b>	<b>03.10.2024</b>				
<b>Завтрак</b>	Котлета Морячок (из филе лосося, минтая, птицы) с соусом сметанным, 90/30	120	13,42	8,73	13,48	186,57	234/М/ССЖ	
	Картофель отварной	150	3,14	6,05	25,20	168,16	125/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	
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/М	
Итого за завтрак:			<b>20,50</b>	<b>22,89</b>	<b>80,43</b>	<b>615,76</b>		
<b>Обед</b>	Салат из овощей с кукурузой (капуста, томаты, огурцы, кукуруза)	60	0,82	5,18	2,71	60,91	43/М/ССЖ	
	Борщ с капустой и картофелем с курицей со сметаной, 200/15/10	225	3,57	10,19	10,31	147,93	82/М/ССЖ	

	Пельмени мясные отварные с маслом, 240/5	245	25,64	20,13	50,11	483,83	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	
	Груша	100	0,40	0,30	10,30	47,00	338/М
Итого за обед:			<b>35,51</b>	<b>36,68</b>	<b>115,35</b>	<b>938,36</b>	
<b>Полдник</b>	Булочка с творогом	75	12,89	9,43	12,30	188,27	222/М/ССЖ
	Йогурт питьевой	200	8,20	3,00	11,80	114,00	
	Виноград	100	0,60	0,60	15,40	72,00	338/М
Итого за полдник:			<b>21,69</b>	<b>13,03</b>	<b>39,50</b>	<b>374,27</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>77,70</b>	<b>72,60</b>	<b>235,28</b>	<b>1928,39</b>	

<b>Неделя</b>	<b>39</b>	<b>День</b>	<b>5</b>	<b>04.10.2024</b>				
<b>Завтрак</b>	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	
	Батон, 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:			<b>18,67</b>	<b>22,80</b>	<b>64,67</b>	<b>544,70</b>		
<b>Обед</b>	Салат из свежих томатов и огурцов, свежей зелени	60	0,80	5,20	2,70	60,90	24/М/ССЖ	
	Суп крестьянский с рисом с говядиной со сметаной, 200/10/10	220	3,90	9,20	12,03	141,95	98/М/ССЖ	
	Куриное филе в сырном соусе	90	16,14	13,43	0,72	186,71	322/К/ССЖ	
	Макароньы отварные	150	5,83	0,69	37,37	179,14	202/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:			<b>32,49</b>	<b>29,94</b>	<b>110,81</b>	<b>851,03</b>		
<b>Полдник</b>	Пита с сыром	75	10,31	9,15	24,19	221,96	592/К/ССЖ	

	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	
	Банан	100	1,50	0,50	21,00	96,00	338/М
Итого за полдник:			<b>12,81</b>	<b>9,85</b>	<b>65,39</b>	<b>409,96</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>63,97</b>	<b>62,59</b>	<b>240,87</b>	<b>1805,69</b>	
<b>Среднее значение за период:</b>			<b>71,09</b>	<b>66,59</b>	<b>233,96</b>	<b>1842,26</b>	