



Утверждаю:

Директор МБОУ "Средняя школа № 41"

\_\_\_\_\_ Адволодкина И.М.

<< \_\_\_\_\_ >> \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

## Меню приготовляемых блюд "30.10 - 03.11" 2023г.

Возрастная категория 7-11 лет.

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

Неделя 43 День 1 30.10.2023

<b>Завтрак</b>	Фриатта с помидорами	170	13,78	16,88	3,56	223,09	214/И
	Поджаренная из свежих огурцов	40	0,40	0,05	1,25	7,00	71/М
	Масло сливочное	8	0,06	5,80	0,10	52,88	14/М
	Чай ягодный	200	0,24	0,05	10,54	44,18	377/И
	Батон	70	5,53	0,7	33,81	164,5	
	Банан	100	1,95	0,65	27,3	124,8	338/М
Итого за завтрак:			<b>21,96</b>	<b>24,13</b>	<b>76,56</b>	<b>616,45</b>	
<b>Обед</b>	Салат из цветной капусты, брокколи, помидоров и зелени	60	1	3,09	2,2	41,55	32/И
	Суп рыбный по-шведски	200	6,65	9,83	5,18	136,22	82/И
	Плов с говядиной	240	21,21	14,87	41,06	385,94	265/М/ССЖ
	Компот из вишни	200	0,16	0,04	13,10	54,29	342/М/ССЖ
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	118,8	
Итого за обед:			<b>36,33</b>	<b>28,99</b>	<b>115,33</b>	<b>854,3</b>	
<b>Полдник</b>	Ватрушка с творогом	60	7,52	6,62	22,33	179,7	410/М/ССЖ
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	338/М
	Коктейль молочный шоколадный пром.произ.	200	6,1	5,4	41,7	238	
Итого за полдник:			<b>14,02</b>	<b>12,32</b>	<b>74,33</b>	<b>464,7</b>	

<b>Итого за день:</b>			<b>72,31</b>	<b>65,44</b>	<b>266,22</b>	<b>1935,45</b>	

**Неделя 43 День 2 31.10.2023**

<b>Завтрак</b>	Запеканка из творога с мороженым	160	22,74	15,70	29,35	353,92	223/М/ССЖ
	Масло сливочное	8	0,06	5,80	0,10	52,88	14/М
	Батон	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,25	0,03	10,23	43,46	377/М/ССЖ
	Груша	150	0,60	0,45	15,45	70,50	338/М
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>26,81</b>	<b>22,38</b>	<b>74,45</b>	<b>614,76</b>	
<b>Обед</b>	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	60,00	0,64	3,10	2,38	24/М/ССЖ
	Щи зеленые со сметаной с курицей, 200/10/15	225	225,00	6,50	8,52	9,14	89/М/ССЖ
	Бефстроганов из говядины	90	90,00	13,25	13,68	5,32	245/М/ССЖ
	Каша гречневая рассыпчатая	150	150,00	6,97	5,44	31,47	171/М/ССЖ
	Компот из черной смородины, 200/11	200	200,00	0,20	0,08	12,44	342/М/ССЖ
	Хлеб пшеничный	50	50,00	3,95	0,50	24,15	
	Хлеб ржано-пшеничный	60	60,00	3,36	0,66	29,64	
<b>Итого за обед:</b>			<b>835,00</b>	<b>34,87</b>	<b>31,98</b>	<b>114,54</b>	
<b>Полдник</b>	Блинчики с джемом, 60/10	70	5,31	6,05	29,09	192,37	398/М/ССЖ
	Банан	200	1,80	0,60	25,20	115,20	338/М
	Какао на молоке, 180/10	180	3,58	2,85	14,71	100,06	382/М/ССЖ
<b>Итого за полдник:</b>			<b>10,69</b>	<b>9,50</b>	<b>69,00</b>	<b>407,63</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>872,50</b>	<b>66,75</b>	<b>175,43</b>	<b>1136,93</b>	

**Неделя 43 День 3 01.11.2023**

<b>Завтрак</b>	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	150	5,83	4,12	32,26	189,92	173/М/ССЖ
	Соус ягодный	15	0,11	0,03	3,48	15,26	378/К/ССЖ
	Масло сливочное	8	0,06	5,80	0,10	52,88	14/М
	Сыр полутвердый	12	2,78	3,54		43,68	15/М
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	209/М
	Батон	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
	Горячий шоколад	180	7,12	5,92	19,34	161,96	414/К/ССЖ
	Виноград	100	0,01	0,01	0,15	0,72	338/М

Итого за завтрак:			<b>24,15</b>	<b>24,42</b>	<b>74,93</b>	<b>621,22</b>	
<b>Обед</b>	Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	1,02	4,32	5,92	66,43	39/М/ССЖ
	Суп-лапша домашняя с курицей	200	5,99	8,10	17,81	168,17	212/М/ССЖ
	Куриное филе запеченное панированное	90	18,61	9,10	5,41	174,33	293/И
	Вок из овощей	150	3,43	5,52	16,11	128,01	177/К/ССЖ
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	118,80	
Итого за обед:			<b>34,00</b>	<b>27,74</b>	<b>89,60</b>	<b>746,44</b>	
<b>Полдник</b>	Пицца Школьная с курицей	80	12,90	7,18	29,04	233,19	412/М/ССЖ
	Яблоко	125	0,05	0,05	1,23	5,88	338/М
	Снежок	180	4,86	4,50	19,44	142,20	
Итого за полдник:			<b>17,81</b>	<b>11,73</b>	<b>49,71</b>	<b>381,27</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>75,96</b>	<b>63,89</b>	<b>214,24</b>	<b>1748,93</b>	

**Неделя 43 День 4 02.11.2023**

<b>Завтрак</b>	Сырники из творога с соусом вишневым, 130/40	170	23,47	11,75	32,92	337,40	219/М/ССЖ
	Масло сливочное	8	0,06	5,80	0,10	52,88	14/М
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,25	0,03	10,23	43,46	377/М/ССЖ
	Батон	40	3,16	0,4	19,32	94	
	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	338/М
Итого за завтрак:			<b>27,74</b>	<b>18,78</b>	<b>82,17</b>	<b>621,74</b>	
<b>Обед</b>	Салат из белокочанной и краснокочанной капусты с огурцами	60	0,70	3,10	2,55	41,12	52/И
	Суп крестьянский с рисом с говядиной, 200/10	210	4,81	5,68	11,42	116,97	98/М/ССЖ
	Кальмар, запеченный в сметанном соусе	90	18,15	11,21	7,93	205,88	232/И
	Картофельное пюре	150	3,40	2,51	23,81	131,82	128/М/ССЖ
	Лимонад апельсиновый	200	0,27	0,06	17,40	72,75	467/К/ССЖ
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	118,80	
Итого за обед:			<b>34,64</b>	<b>23,72</b>	<b>116,90</b>	<b>804,84</b>	

<b>Полдник</b>	Пита с сыром	75	10,31	9,15	24,19	221,96	592/К/ССЖ
	Киви	200	1,60	0,80	16,20	94,00	338/М
	Напиток кофейный на молоке, 180/10	180	2,65	2,28	14,42	89,46	379/М/ССЖ
Итого за полдник:			<b>14,56</b>	<b>12,23</b>	<b>54,81</b>	<b>405,42</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>76,94</b>	<b>54,73</b>	<b>253,88</b>	<b>1832,00</b>	

Неделя 43 День 5 03.11.2023

<b>Завтрак</b>	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"	150	5,70	5,66	25,69	176,84	173/М/ССЖ
	Соус ягодный	150	0,11	0,03	3,48	15,26	378/К/ССЖ
	Масло сливочное	8	0,06	5,80	0,10	52,88	14/М
	Сыр полутвердый	12	2,78	3,54		43,68	15/М
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	209/М
	Какао на молоке, 180/10	180	3,58	2,85	14,71	100,06	382/М/ССЖ
	Батон	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
	Яблоко	200	0,80	0,80	19,60	94,00	338М
Итого за завтрак:			<b>21,27</b>	<b>23,68</b>	<b>83,18</b>	<b>639,52</b>	
<b>Обед</b>	Салат зеленый с огурцами	60	0,62	3,09	1,32	35,26	18/М/ССЖ
	Борщ из капусты с картофелем со сметаной с говядиной, 200/10/10	220	4,33	5,85	7,81	101,13	82/М/ССЖ
	Пельмени мясные отварные	240	23,30	19,82	65,06	531,16	392/М/ССЖ
	Морс из брусники, 200/11	200	0,14	0,10	12,62	53,09	342/М/ССЖ
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	118,80	
Итого за обед:			<b>34,91</b>	<b>29,92</b>	<b>135,77</b>	<b>933,44</b>	
<b>Полдник</b>	Блинчики с джемом, 60/10	70	5,31	6,05	29,09	192,37	398/М/ССЖ
	Виноград	200	0,90	0,90	23,10	108,00	338/М
	Ряженка	180	5,40	4,50	7,56	91,80	
Итого за полдник:			<b>11,61</b>	<b>11,45</b>	<b>59,75</b>	<b>392,17</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>67,79</b>	<b>65,05</b>	<b>278,70</b>	<b>1965,13</b>	

<b>Среднее значение за период:</b>			<b>233,10</b>	<b>63,17</b>	<b>237,69</b>	<b>1723,69</b>	
--	--	--	---------------	--------------	---------------	----------------	--