



Утверждаю:

Директор МБОУ "Средняя школа № 41"

\_\_\_\_\_ Адволодкина И.М.

<< \_\_\_\_\_ >> \_\_\_\_\_ 2024г.

## Меню приготовляемых блюд "01-05.04 2024г."

Возрастная категория: 7-11 лет.

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

Неделя	13	День	1	01.04.2024					
<b>Завтрак</b>	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
	Яблоко			100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/М
Итого за завтрак:					<b>26,41</b>	<b>22,03</b>	<b>85,26</b>	<b>649,84</b>	
<b>Обед</b>	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:					<b>30,87</b>	<b>32,98</b>	<b>104,96</b>	<b>837,17</b>	
<b>Полдник</b>	Булочка сдобная с творогом			75	7,66	11,22	32,29	261,29	421/М/ССЖ
	Снежок			200	5,40	5,00	21,60	158,00	
	Банан			100	1,50	0,50	21,00	96,00	338/М
Итого за полдник:					<b>14,56</b>	<b>16,72</b>	<b>74,89</b>	<b>515,29</b>	

<b>Итого за день:</b>			<b>71,84</b>	<b>71,73</b>	<b>265,11</b>	<b>2002,30</b>	
-----------------------	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------	--

Неделя	13	День	2	02.04.2024				
<b>Завтрак</b>	Каша вязкая молочная из рисовой крупы, 200/5/5		210	5,74	6,53	45,44	264,14	174/М/ССЖ
	Яйцо вареное		40	5,08	4,60	0,28	62,80	209/М
	Чай ягодный, 200/11		200	0,25	0,06	11,62	48,63	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
<b>Итого за завтрак:</b>				<b>18,19</b>	<b>23,57</b>	<b>87,09</b>	<b>637,27</b>	
<b>Обед</b>	Салат из свежих помидоров и перца сладкого		60	1,12	6,82	3,80	82,73	37/М/ССЖ
	Суп из овощей с курицей со сметаной, 200/15/10		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, 200/11		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	
	Яблоко		100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/М
<b>Итого за обед:</b>				<b>35,17</b>	<b>31,68</b>	<b>111,43</b>	<b>879,52</b>	
<b>Полдник</b>	Пита с сыром		75	9,49	12,99	22,26	221,96	592/К/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
<b>Итого за полдник:</b>				<b>10,55</b>	<b>13,42</b>	<b>41,62</b>	<b>316,75</b>	
<b>Итого за день:</b>				<b>63,91</b>	<b>68,67</b>	<b>240,14</b>	<b>1833,54</b>	

Неделя	13	День	3	03.04.2024				
<b>Завтрак</b>	Вареники с творогом отварные с соусом сметанным сладким, 200/30		230	24,44	11,27	53,06	415,01	394/М/ССЖ
	Чай с молоком, 200/11		200	1,82	1,42	13,74	75,65	378/М/ССЖ
	Булочка с кунжутом, масло сливочное 50/10		60	4,25	12,15	27,85	237,60	428/М/ССЖ, 14/М



Итого за обед:			<b>27,64</b>	<b>33,94</b>	<b>115,45</b>	<b>889,04</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	
	Киви	150	1,35	0,30	12,15	64,50	338/М
Итого за полдник:			<b>12,13</b>	<b>8,13</b>	<b>57,53</b>	<b>364,84</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>73,79</b>	<b>64,82</b>	<b>255,79</b>	<b>1926,47</b>	

<b>Неделя</b>	<b>13</b>	<b>День</b>	<b>5</b>	<b>05.04.2024</b>				
<b>Завтрак</b>	Каша вязкая молочная из гречневой крупы, 200/5/5	210	8,61	7,61	41,54	269,54	173/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>21,07</b>	<b>24,72</b>	<b>82,33</b>	<b>641,83</b>		
<b>Обед</b>	Салат из морской капусты с яйцом	60	1,26	7,30	3,79	86,20	32/М/ССЖ	
	Борщ с фасолью и картофелем с говядиной со сметаной, 200/10/10	220	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	150	5,83	0,69	37,37	179,14	202/М/ССЖ	
	Компот из вишни, 200/11	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		
	Груша	100	0,40	0,30	10,30	47,00	338/М	
Итого за обед:			<b>34,12</b>	<b>31,84</b>	<b>107,96</b>	<b>853,84</b>		
<b>Полдник</b>	Булочка с творогом	75	12,89	9,43	12,30	188,27	222/М/ССЖ	
	Ацидофилин	200	5,80	5,00	8,20	106,00		
	Киви	100	0,80	0,40	8,10	47,00	338/М	
Итого за полдник:			<b>19,49</b>	<b>14,83</b>	<b>28,60</b>	<b>341,27</b>		
<b>Итого за день:</b>			<b>74,68</b>	<b>71,39</b>	<b>218,89</b>	<b>1836,94</b>		

<b>Среднее значение за период:</b>			<b>73,14</b>	<b>69,36</b>	<b>251,16</b>	<b>1935,11</b>	