



Утверждаю:

Директор МБОУ "Средняя школа № 41"

_____ Адволодкина И.М.

<< _____ >> _____ 2023г.

Меню приготовляемых блюд "07-10 Ноября 2023г."

Возрастная категория: 7-11 лет.

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

Неделя 44 День 1 07.11.2023

Завтрак	Котлета "Морячок" со сметанным соусом	90	13,00	8,70	13,48	186,57	234/м/ссж
	Картофель отварной со сливочным маслом	150	3,14	6,05	25,20	168,16	125/м/ссж
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14/м
	Чай с шиповником	200	0,30	0,06	12,50	53,93	376/м/ссж
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/М
Итого за завтрак:			20,04	19,24	80,37	582,71	
Обед	Борщ с говядиной, со сметаной	200	3,57	10,19	10,31	147,93	82/м/ссж
	Пельмени мясные со сливочным маслом	185	3,57	10,19	10,31	147,93	392/м/ссж
	Салат из овощей с кукурузой консервированной	60	0,82	5,18	2,71	60,91	43/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	
	Компот из ягод чёрной смородины	200	0,20	25,64	20,13	50,11	342/м/ссж
Итого за обед:			13,04	52,00	72,94	552,88	
Полдник	Пудинг творожный	75	12,89	9,43	12,30	188,27	222/м/ссж
	Йогурт фруктовый	200	8,20	3,00	11,80	114,00	
	Груша	100	0,40	0,30	10,30	47,00	338/М
Итого за полдник:			21,49	12,73	34,40	349,27	

Итого за день:			54,57	83,97	187,71	1484,86	

Неделя 44 День 2 08.11.2023

Завтрак	Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с ягодами (черная смородина)	220	7,93	8,66	41,38	276,34	182/М/ССЖ
	Батон	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14/М
	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43	0,00	54,60	15/М
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	209/М
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,03	11,26	47,79	377/М/ССЖ
	Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	43,00	338/М
Итого за завтрак:			20,85	21,95	80,41	611,58	

Обед	Суп овощной с говядиной со сметаной	200/10	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
	Винегрет с сельдью	60	3,32	6,65	3,80	88,66	69/М/ССЖ
	Каша гречневая рассыпчатая, со сливочным маслом	150	6,96	4,72	31,46	195,84	171/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	
Итого за обед:			32,96	34,50	99,84	845,35	

Полдник	Блинчики с молоком сгущенным	90/25	8,41	9,29	41,03	281,94	398/М
	Ряженка	200	6,00	5,00	8,40	102,00	
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/М
Итого за полдник:			14,81	14,69	59,23	430,94	
Итого за день:			68,62	71,14	239,48	1887,87	

Неделя 44 День 3 09.11.2023

Завтрак	Запеканка творожная	150	23,75	13,88	30,83	345,00	219/м/ссж
	Круассан с маком	30	4,52	4,93	27,89	173,90	428/м/ссж
	Чай с молоком	200	1,82	1,42	13,74	75,65	378/м/ссж
	Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	43,00	338/М

Итого за завтрак:			30,99	20,43	80,56	637,55	
Обед	Рассольник с говядиной, со сметаной	200	3,86	7,78	13,73	135,89	96/м/ссж
	Запеканка картофельная с печенью, со сметанно-томатным соусом	240	24,15	17,38	42,78	425,95	284/м/ссж
	Салат из цветной капусты, томатов, зелени свежей	60	1,00	5,08	2,20	59,53	32/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	
	Груша	100	0,40	0,30	10,30	47,00	338/М
Итого за обед:			35,29	31,54	118,69	906,37	
Полдник	Пирожок печеный (мясо с рисом)	60	9,78	7,63	25,18	208,34	406/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:			10,84	8,06	44,54	303,13	
Итого за день:			77,12	60,03	243,79	1847,05	

Неделя 44 День 4 10.11.2023

Завтрак	Омлет	50	4,84	5,80	0,90	75,19	210/м
	Хлопья кукурузные с молоком	200	6,45	4,59	22,76	160,02	172/м
	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	
	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43	0,00	54,60	15/м
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14/м
Итого за завтрак:			18,23	18,88	54,31	464,65	
Обед	Суп крестьянский с говядиной, со сметаной	200	3,90	9,20	12,30	141,95	98/м/ссж
	Куриное филе в сырном соусе	90	16,14	13,43	0,72	186,71	322/к/ссж
	Макароны отварные со сливочным маслом	150	5,83	0,69	37,37	179,14	202/м/ссж
	Салат из свежих томатов и огурцов	60	0,76	3,10	2,73	42,70	24/м/ссж
	Напиток из ягод шиповника	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:			32,45	27,84	111,11	832,83	
Полдник	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	
	Круассан с джемом	30	2,34	5,28	16,53	123,00	
	Банан	100	1,50	0,50	21,00	96,00	338/м
Итого за полдник:			4,84	5,98	57,73	311,00	
Итого за день:			55,52	52,70	223,15	1608,48	
Среднее значение за период:			63,96	66,96	223,53	1707,07	