



Утверждаю:

Директор МБОУ "Средняя школа № 41"

_____ Адвлодкина И.М.

<< _____ >> _____ 2024г.

Меню приготовляемых блюд "08-12.04 2024г."

Возрастная категория: 7-11 лет.

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

Неделя	14	День	1	08.04.2024					
Завтрак	Биточки из курицы			95	14,30	6,86	9,58	154,72	294/М/ССЖ
	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	
	Апельсин			100	0,90	0,20	8,10	43,00	338/М
Итого за завтрак:					24,45	8,18	85,63	518,65	
Обед	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	
	Груша			100	0,40	0,30	10,30	47,00	338/М
Итого за обед:					37,89	28,85	93,12	791,01	
Полдник	Бутерброд с маслом сливочным и красной икрой			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
Итого за полдник:					9,07	10,59	24,02	229,86	
Итого за день:					71,41	47,62	202,77	1539,52	

Неделя	14	День	2	09.04.2024					
Завтрак	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 ягодный, 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
	Киви			100	0,80	0,40	8,10	47,00	338/М
Итого за завтрак:					20,79	25,77	80,47	648,63	
Обед	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	
Итого за обед:					32,96	34,50	99,84	845,35	
Полдник	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	
	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:					68,56	74,96	239,54	1924,92	

Неделя	14	День	3	10.04.2024					
Завтрак	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
	Круассан с маком			65	8,00	9,36	27,89	228,50	428/М/ССЖ
Итого за завтрак:					33,57	24,66	72,46	653,48	
Обед	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	
	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 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:			10,84	8,06	44,54	303,13	
Итого за день:			79,70	64,26	235,69	1862,98	

Неделя	14	День	4	11.04.2024				
Завтрак	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	
	Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	43,00	338/М	
Итого за завтрак:			21,00	22,69	78,73	611,76		
Обед	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	
Итого за обед:			35,11	36,38	105,05	891,36	
Полдник	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	
Итого за полдник:			21,09	12,43	24,10	302,27	
Итого за день:			77,20	71,50	207,88	1805,39	

Неделя	14	День	5	12.04.2024				
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
Итого за завтрак:				18,27	22,50	54,37	497,70	
Обед	Салат из свежих томатов и огурцов		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
	Макароны 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:				32,49	29,94	110,81	851,03	
Полдник	Круассан с джемом		60	4,08	12,72	43,20	221,00	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:				6,58	13,42	84,40	409,00	
Итого за день:				57,34	65,86	249,58	1757,73	

Среднее значение за период:			70,84	64,84	227,09	1778,11	