



Утверждаю:

Директор МБОУ "Средняя школа № 41"

_____ Адволодкина И.М.

<< _____ >> _____ 2024г.

Меню приготовляемых блюд "12-16 Февраля 2024г."

Возрастная категория: 7-11 лет.

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

Неделя	6	День	1	12.02.2024			
Завтрак	Котлета из мяса говядины и печени с соусом сметанно-томатным, 90/30	120	12,94	10,50	13,35	200,69	268/М/ССЖ
	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,96	4,72	31,46	195,84	171/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
	Груша	100	0,40	0,30	10,30	47,00	338/М
	Итого за завтрак:			23,84	23,23	87,06	657,56
Обед	Салат из морской капусты с яйцом	60	1,26	7,30	3,79	86,20	32/М/ССЖ
	Суп картофельный с макаронами с говядиной, 200/10	210	4,33	8,83	16,78	159,22	102/М/ССЖ
	Рыба, запеченная с овощами в томатном соусе	90	16,26	7,05	6,13	153,71	232/М/ССЖ
	Картофельное пюре	150	2,99	5,27	16,39	129,80	128/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	0,40	9,80	47,00	338/М
	Итого за обед:			30,49	29,67	103,38	808,83
Полдник	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	

	Груша	100	0,40	0,30	10,30	47,00	338/М
Итого за полдник:			11,18	8,13	55,68	347,34	
Итого за день:			65,51	61,03	246,12	1813,73	

Неделя	6	День	2	13.02.2024				
Завтрак	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 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:				18,20	23,64	86,23	636,43	
Обед	Салат из свеклы с зеленым горошком		60	1,00	5,11	4,94	69,95	53/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
	Бифштекс рубленый с соусом сметанно-томатным, 90/30		120	17,88	17,15	3,19	238,86	266/М/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:				33,72	34,28	108,69	883,17	
Полдник	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	
	Виноград		100	0,60	0,60	15,40	72,00	338/М
Итого за полдник:				19,29	15,03	35,90	366,27	
Итого за день:				71,21	72,95	230,82	1885,87	

Неделя	6	День	3	14.02.2024				
Завтрак	Сосиски отварные с маслом сливочным, 90/5		95	8,50	17,09	0,73	206,52	243/М
	Картофель запеченный по-деревенски		150	4,50	3,90	36,68	200,22	147/М/ССЖ
	Какао на молоке, 200/11		200	3,87	3,10	16,19	109,45	382/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:				20,43	24,79	83,22	657,19	
Обед	Салат из квашенной капусты		60	1,58	4,99	3,76	83,20	49/М/ССЖ
	Суп картофельный с бобовыми (фасолью) с говядиной, 200/10		200	4,41	7,97	17,40	155,47	102/М/ССЖ
	Рагу из овощей с курицей, 240		240	22,18	19,40	20,53	347,62	289/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	
	Яблоко		100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/М
Итого за обед:				33,59	33,66	93,59	832,38	
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
	Груша		100	0,40	0,30	10,30	47,00	338/М
Итого за полдник:				9,47	10,89	34,32	276,86	
Итого за день:				63,49	69,34	211,13	1766,43	

Неделя	6	День	4	15.02.2024				
Завтрак	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с ягодами, 200/5/5/10		220	5,90	4,53	46,59	251,44	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:			18,36	21,64	87,38	623,73	
Обед	Сельдь с картофелем	60	3,45	6,73	6,85	101,90	77/М
	Борщ с капустой и картофелем с курицей со сметаной, 200/15/10	225	3,57	10,19	10,31	147,93	82/М/ССЖ
	Гуляш из говядины	90	13,39	11,32	3,41	169,24	260/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	
	Груша	100	0,40	0,30	10,30	47,00	338/М
Итого за обед:			33,02	34,08	112,82	894,81	
Полдник	Блинчики с молоком сгущенным	100	8,41	9,29	41,03	281,94	398/М/ССЖ
	Ряженка 2,5%	200	6,00	5,00	8,40	102,00	
	Апельсин	150	1,35	0,30	12,15	64,50	338/М
Итого за полдник:			15,76	14,59	61,58	448,44	
Итого за день:			67,14	70,31	261,78	1966,98	

Неделя	6	День	5	16.02.2024				
Завтрак	Пудинг из творога (запеченный) с соусом ягодным, 150/30	180	24,00	13,49	29,08	338,91	222/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:			34,22	24,57	81,01	690,06		
Обед	Винегрет с морской капустой	60	0,78	4,29	4,90	61,67	69/М	
	Суп крестьянский с рисом с говядиной со сметаной, 200/10/10	220	3,90	9,20	12,03	141,95	96/М/ССЖ	
	Крыло куриное запеченное с маслом сливочным, 90/5	95	18,13	15,67	0,07	209,23	293/М/ССЖ	
	Картофельное пюре	150	3,27	4,71	22,03	144,03	128/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:			32,36	35,27	98,51	841,88	
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
	Виноград	100	0,60	0,60	15,40	72,00	338/М
Итого за полдник:			10,64	8,26	51,84	328,13	
Итого за день:			77,22	68,10	231,36	1860,07	
Среднее значение за период:			68,91	68,35	236,24	1858,62	