



Утверждаю:

Директор МБОУ "Средняя школа № 41"

Адволодкина И.М.

<< _____ >> _____ 20__ г.

Меню приготовляемых блюд "13-17 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	45	День	1	13.11.2023						
Завтрак	Котлета из говяжьего мяса и печени, в томатном соусе				120	12,94	10,50	13,35	200,69	268/м/ссж
	Каша гречневая со сливочным маслом				150	6,96	4,72	31,46	195,84	171/м/ссж
	Чай с шиповником				200	0,30	0,06	12,50	53,93	376/м/ссж
	Хлеб пшеничный				40	3,16	0,40	19,32	94,00	
	Масло сливочное				10	0,08	7,25	0,13	66,10	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	Суп картофельный с мясом и макаронами (говядина)				200	4,30	8,83	16,78	159,22	102/м/ссж
	Рыба запеченая в сметанном соусе (минтай)				90	16,26	7,05	6,13	153,71	232/м/ссж
	Пюре картофельное, со сливочным маслом				150	2,99	5,27	16,39	129,80	128/м/ссж
	Салат из цветной капусты, свеж.томатов, зелени				60	1,00	5,08	2,20	59,53	32/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 сухофруктов				200	0,37	0,02	21,01	47,00	349/м/ссж
Итого за обед:						29,80	27,05	91,99	695,26	
Полдник	Пирожок с капустой				60	9,78	7,63	25,18	208,34	406/м/ссж
	Сок				200	1,00	0,20	20,20	92,00	
	Яблоко				100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/м

Итого за полдник:			11,18	8,23	55,18	347,34	
Итого за день:			64,82	58,51	234,23	1700,16	

Неделя	45	День	2	14.11.2023				
Завтрак	Суп молочный с макаронами		200	5,60	5,40	15,40	129,20	
	Хлеб пшеничный		40	3,16	0,40	19,32	94,00	
	Масло сливочное		5	0,08	7,25	0,13	66,10	14/м
	Сыр		15	3,48	4,43	0,00	54,60	15/м
	Чай ягодный		200	0,25	0,06	11,62	48,63	377/м/ссж
	Фрукт (киви)		100	0,80	0,40	8,10	47,00	338/м
Итого за завтрак:				13,37	17,94	54,57	439,53	
Обед	Суп гороховый с говядиной		200	6,60	7,98	15,42	460,09	102/м/ссж
	Котлета домашняя со сметанно-томатным соусом		90/30	15,90	14,91	13,99	254,41	268/м/ссж
	Каша гречневая рассыпчатая, со сливочным маслом		150	6,96	4,72	31,46	195,84	171/м/ссж
	Салат картофельный с кальмаром		60	3,70	3,47	5,87	69,81	89/м/ссж
	Компот из кураги		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	
Итого за обед:				38,82	31,93	114,85	1204,84	
Полдник	Пицца		100	9,49	12,99	22,26	237,90	412/м/ссж
	Сок фруктовый		200	1,00	0,20	20,20	92,00	
	Апельсин		100	43,00	0,90	0,20	8,10	338/м
Итого за полдник:				53,49	14,09	42,66	338,00	
Итого за день:				105,68	63,96	212,08	1982,37	

Неделя	45	День	3	15.11.2023				
Завтрак	Сырники с молоком сгущенным		150/30	26,80	14,48	28,16	355,27	219/м/ссж
	Булочка сдобная ванильная		80	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
Итого за завтрак:				33,14	20,83	69,79	604,82	

Обед	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200/20	6,14	6,76	14,74	144,69	106/м/ссж
	Салат из свежих томатов и перца	60	0,70	4,09	2,28	49,64	37/м/ссж
	Плов с отварной птицей (курица)	240	23,98	16,36	40,69	402,06	291/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	
	Напиток витаминный	200	0,49	0,16	21,67	93,99	388/м/ссж
	Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	43,00	338/м
Итого за обед:			37,09	28,37	116,96	879,38	
Полдник	Блины	120	6,61	7,17	44,16	267,92	398/м/ссж
	Варенец	200	8,20	3,00	11,80	114,00	
	Груша	100	0,40	0,30	10,30	47,00	338/м
Итого за полдник:			15,21	10,47	66,26	428,92	
Итого за день:			85,44	59,67	253,01	1913,12	

Неделя	45	День	4	16.11.2023				
Завтрак	Каша молочная рисовая, со сливочным маслом	200	5,74	6,53	45,44	264,14	174/м/ссж	
	Батон	40	3,08	0,40	20,28	95,20		
	Масло сливочное	5	0,08	7,25	0,13	66,00	14/м	
	Сыр	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	0,00	0,00	15,00	60,00	11.36*	
	Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	43,00	338/М	
Итого за завтрак:			18,36	23,41	89,23	645,74		
Обед	Борщ с капустой и картофелем, говядиной, со сметаной	200	3,57	10,19	10,31	147,93	82/м/ссж	
	Бифштекс рубленый (говядина) с соусом сметанно-томатным	90/30	17,88	17,15	3,19	238,86	266/м/ссж	
	Макароны отварные, со сливочным маслом	150	5,83	0,69	37,37	179,14	202/м/ссж	
	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,00	5,11	4,94	69,95	53/м/ссж	
	Компот из ягод вишни	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		

	Виноград	100	0,90	0,20	8,10	43,00	338/М
Итого за обед:			34,22	34,18	106,49	879,17	
Полдник	Пудинг творожный	75	12,89	9,43	12,30	188,27	222/м/ссж
	Ацидофилин	200	5,80	5,00	8,20	106,00	
Итого за полдник:			18,69	14,43	20,50	294,27	
Итого за день:			71,27	72,02	216,22	1819,18	

Неделя	45	День	5	17.11.2023				
Завтрак	Сосиски отварные, со сливочным маслом		90/5	8,50	17,09	0,73	206,52	243/м
	Картофель запеченный по - деревенски		150	4,50	3,90	36,68	200,22	171/м/ссж
	Какао на молоке		200	3,87	3,10	16,19	109,45	382/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:				20,93	24,69	81,02	653,19	
Обед	Суп картофельный с фасолью (говядина)		200	4,41	7,97	17,40	155,47	102/м/ссж
	Салат витаминный		60	1,26	5,11	3,76	66,19	49/м/ссж
	Рагу из овощей с говядиной		240	22,18	19,40	20,53	347,62	289/м/ссж
	Морс из ягод брусники		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:				33,27	33,68	94,09	815,37	
Полдник	Бутерброд с маслом сливочным и красной икрой		55	24,44	11,27	53,06	415,01	394/М/ССЖ
	Чай с шиповником		200	0,30	0,06	12,50	53,93	376/м/ссж
	Зефир		15	0,17	0,02	5,46	48,90	
Итого за полдник:				24,91	11,35	71,02	517,84	
Итого за день:				79,11	69,72	246,13	1986,40	

Среднее значение за период:			81,26	64,78	232,33	1880,25	