



Утверждаю:

Директор МБОУ "Средняя школа № 41"

_____ Адволодкина И.М.

<< _____ >> _____ 20 ____ г.

Меню приготавливаемых блюд "15-19 Января 2024г."

Возрастная категория: 7-11 лет.

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

Неделя	2	День	1	15.01.2024						
Завтрак	Макароны отварные	150	5,83	0,69	37,37	179,14	202/М/ССЖ			
	Соус "Болоньезе"	90	13,07	10,19	2,45	154,15	256/М/ССЖ			
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14/М			
	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				
	Банан	100	1,50	0,50	21,00	96,00	338/М			
	Итого за завтрак:			23,86	15,44	91,47	604,13			
Обед	Салат из свежих огурцов	60	0,51	5,06	1,94	55,36	20/М/ССЖ			
	Рассольник ленинградский (крупа перловая) с говядиной	200	3,86	7,78	13,73	135,89	96/М/ССЖ			
	Бефстроганов из говядины	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 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				
	Итого за обед:			30,47	32,68	94,66	790,17			
Полдник	Булочка сдобная с творогом	80	7,66	11,22	32,29	261,29	421/М/ССЖ			
	Снежок (напиток кисломолочный)	200	5,80	6,40	8,00	118,00				
	Киви	100	0,80	0,40	8,10	47,00	338/М			
	Итого за полдник:			14,26	18,02	48,39	426,29			

Итого за день:			68,59	66,14	234,52	1820,59	
-----------------------	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------	--

Неделя	2	День	2	16.01.2024				
Завтрак	Омлет натуральный		50	4,84	5,80	0,90	75,19	210/м
	Хлопья кукурузные с молоком		200	5,98	5,60	34,33	188,82	172/м
	Батон		40	3,20	1,16	20,80	98,40	
	Масло сливочное		10	0,08	7,25	0,13	66,10	14/м
	Сыр полутвердый		15	3,48	4,43	0,00	54,60	15/м
	Чай с сахаром и лимоном		200	0,26	0,03	11,26	47,79	377/м/ССЖ
Итого за завтрак:				17,84	24,27	67,42	530,90	
Обед	Щи зеленые с говядиной, со сметаной		200	4,47	11,82	8,84	161,07	89/м/ССЖ
	Плов с говядиной		240	23,64	14,08	41,06	385,87	265/м/ССЖ
	Салат из картофеля, кукурузы коссервир., соленых огурцов и моркови		60	0,90	6,27	5,29	81,27	39/м/ССЖ
	Напиток из ягод шиповника		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	
	Яблоко		100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/м
Итого за обед:				34,49	33,45	106,91	873,90	
Полдник	Круассан с джемом		75	5,85	13,20	41,33	307,50	
	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:				7,25	13,70	71,83	446,50	
Итого за день:				59,58	71,42	246,16	1851,30	

Неделя	2	День	3	17.01.2024				
Завтрак	Сосиски отварные, со сливочным маслом		90	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	
	Груша		100	0,40	0,30	10,30	47,00	338/м

Итого за обед:			34,32	28,55	100,11	799,43	
Полдник	Пицца Школьная	80	9,49	12,99	22,26	237,90	412/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:			10,55	13,42	41,62	332,69	
Итого за день:			68,12	66,26	253,24	1885,39	

Неделя	2	День	5	19.01.2024				
Завтрак	Плов с отварной птицей (курица)		240	26,68	17,56	40,69	423,06	291/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
Итого за завтрак:				30,22	25,27	72,64	637,09	
Обед	Салат из свеклы и зелёного горошка		60	0,76	3,12	2,73	42,71	24/М/ССЖ
	Суп картофельный с мясными фрикадельками		200	3,05	7,49	17,44	149,67	104/М/ССЖ
	Котлета рыбная из лосося		90	15,19	16,84	18,60	286,96	234/М/ССЖ
	Картофельное пюре		150	2,99	5,27	16,39	129,80	128/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	
	Банан		100	1,50	0,50	21,00	96,00	338/М
Итого за обед:				28,74	34,04	126,65	938,04	
Полдник	Пита с сыром		75	9,78	7,63	25,18	208,34	
	Сок фруктовый		200	1,00	0,20	20,20	92,00	
	Апельсин		100	0,90	0,20	8,10	43,00	338/М
Итого за полдник:				11,68	8,03	53,48	343,34	
Итого за день:				70,64	67,34	252,77	1918,47	

Среднее значение за период:			69,11	68,25	246,93	1888,45	
--	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------	--