



Утверждаю:

Директор МБОУ "Средняя школа № 41"

_____ Адволодкина И.М.

<< _____ >> _____ 20__ г.

Меню приготовляемых блюд "18-22 Сентября 2023г."

Возрастная категория: 7-11 лет.

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

Неделя	37	День	1	18.09.2023					
Завтрак	Сардельки отварные			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
	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	
	Вафли			30	1,56	5,43	11,16	99,51	
Итого за завтрак:					17,98	26,85	79,15	648,04	
Обед	Суп картофельный с фасолью			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	
	Виноград			100	0,60	0,60	15,40	72,00	
Итого за обед:					33,47	33,98	99,19	840,37	
Полдник	Бутерброд со сливочным маслом, икрой красной (лосось)			55	8,77	10,53	11,52	175,93	3/м
	Чай с шиповником			200	0,30	0,06	12,50	53,93	376/м/ссж
	Яблоко			100	0,90	0,20	8,10	43,00	338/м
Итого за полдник:					9,97	10,79	32,12	272,86	

Итого за день:			61,42	71,62	210,46	1761,27	
-----------------------	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------	--

Неделя	37	День	2	19.09.2023				
Завтрак	Каша вязкая молочная из пшениной крупы, с ягодами с/м		200	5,90	4,53	46,59	251,44	173/М/ССЖ
	Яйцо вареное		40	5,08	4,60	0,28	62,80	209/М
	Батон		40	3,20	1,16	20,80	98,40	
	Сыр полутвердый		15	3,48	4,43	0,00	54,60	15/М
	Масло сливочное		5	0,08	7,25	0,13	33,00	14/М
	Чай с сахаром и лимоном		200	0,26	0,03	11,26	47,79	377/М/ССЖ
	Апельсин		100	0,90	0,20	8,14	43,22	338/М
Итого за завтрак:				18,90	22,20	87,20	591,25	

Обед	Борщ с капустой и картофелем с говядиной со сметаной		200	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 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	
	Сельдь с картофелем (салат)		60	0,78	4,29	4,90	61,67	69/М
	Фрукт (груша)		100	0,40	0,30	10,30	47,00	338/М
Итого за обед:				30,35	31,64	110,87	854,58	

Полдник	Блинчики с молоком сгущенным		100	8,41	9,29	41,03	281,94	398/М/ССЖ
	Ряженка		200	6,00	5,00	8,40	102,00	
	Апельсин		100	0,90	0,20	8,14	43,22	338/М
Итого за полдник:				15,31	14,49	57,57	427,16	
Итого за день:				64,57	68,33	255,64	1872,98	

Неделя	37	День	3	20.09.2023				
Завтрак	Пудинг из творога со сметаной		150	24,00	13,49	29,08	338,91	222/М/ССЖ
	Чай с молоком и сахаром		200	1,82	1,42	13,74	75,65	378/М/ССЖ
	Булочка с маком		80	7,23	7,89	44,62	278,24	428/М/ССЖ
Итого за завтрак:				33,05	22,80	87,44	692,80	

Обед	Суп крестьянский с рисом, говядиной, со сметаной	200	3,90	9,20	12,03	141,95	96/м/ссж
	Бедро куриное запеченное	90	18,13	15,67	0,07	209,23	293/м/ссж
	Пюре картофельное со сливочным маслом	150	3,27	4,71	22,03	144,03	128/м/ссж
	Винегрет с морской капустой	60	3,32	6,65	3,80	88,66	69/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	
Итого за обед:			34,50	37,23	87,61	821,87	
Полдник	Пирожок с мясом и рисом	60	7,82	6,10	20,14	166,67	406/м/ссж
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,03	11,26	47,79	377/м/ссж
	Фрукт (киви)	100	0,80	0,40	8,10	47,00	338/м
Итого за полдник:			8,88	6,53	39,50	261,46	
Итого за день:			76,44	66,56	214,56	1776,13	

Неделя	37	День	4	21.09.2023			
Завтрак	Биточки из курицы	90	14,30	6,86	9,58	154,72	294/м/ССЖ
	Рагу овощное	150	3,07	8,42	17,94	160,95	142/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
	Яблоко	100	0,90	0,20	8,10	43,00	338/м
Итого за завтрак:			21,81	23,19	67,57	572,70	
Обед	Суп картофельный с макаронами с говядиной	200	4,33	8,83	16,78	159,22	102/м/ССЖ
	Пельмени рыбные (лосось) со сливочным маслом	185	14,58	17,06	45,24	392,30	392/м/ССЖ
	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,76	3,12	2,73	42,71	24/м/ССЖ
	Компот из черной смородины	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:			24,75	29,89	106,67	792,92	
Полдник	Пудинг творожный	75	12,89	9,43	12,30	188,27	222/м/ССЖ
	Йогурт питьевой	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:			68,05	65,81	208,64	1714,89	

Неделя	37	День	5	22.09.2023				
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 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	
Итого за обед:				34,43	33,19	103,38	863,54	
Полдник	Круассан с сыром		75	13,38	22,34	30,59	367,94	
	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:				15,88	23,04	71,79	555,94	
Итого за день:				68,15	80,50	242,59	1950,38	
Среднее значение за период:				67,73	70,57	226,38	1815,13	