



Утверждаю:

Директор МБОУ "Средняя школа № 41"

_____ Адволодкина И.М.

<< _____ >> _____ 20__ г.

Меню приготовляемых блюд "20-24 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	46	День	1	20.11.2023						
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		
	Яблоко			100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/м	
	Итого за завтрак:				22,76	15,34	80,27	555,13		
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 черной смородины			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		
	Апельсин			100	0,90	0,20	8,10	43,00	338/м	

Итого за полдник:			14,36	17,82	48,39	422,29	
Итого за день:			67,59	65,84	223,32	1767,59	

Неделя	46	День	2	21.11.2023				
Завтрак	Пудинг из творога со сметаной		150	24,00	13,49	29,08	338,91	222/м/ссж
	Чай с молоком		200	1,82	1,42	13,74	75,65	378/м/ссж
	Булочка ванильная		80	8,00	8,80	37,60	264,00	
Итого за завтрак:				33,82	23,71	80,42	678,56	
Обед	Суп крестьянский с рисом, с 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	
	Киви		100	0,80	0,40	8,10	47,00	338/м
Итого за обед:				35,30	37,63	95,71	868,87	
Полдник	Пирожок печеный с картошкой		60	9,78	7,63	25,18	208,34	406/м/ссж
	Чай с сахаром и лимоном		200	0,26	0,03	11,26	47,79	377/м/ссж
	Груша		100	0,40	0,30	10,30	47,00	338/м
Итого за полдник:				10,44	7,96	46,74	303,13	
Итого за день:				79,56	69,30	222,87	1850,56	

Неделя	46	День	3	22.11.2023				
Завтрак	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы		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	66,10	14/м
	Чай с лимоном и сахаром		200	0,26	0,03	11,26	47,79	377/м/ссж

	Банан	100	1,50	0,50	21,00	96,00	338/М
Итого за завтрак:			19,50	22,50	100,06	677,13	
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	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
Итого за обед:			29,95	31,34	100,57	807,58	
Полдник	Блины со сгущенным молоком	90	8,41	9,29	41,03	281,94	398/М/ССЖ
	Ряженка	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:			64,26	68,53	259,86	1915,65	

Неделя	46	День	4	23.11.2023				
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	
	Груша	100	0,40	0,30	10,30	47,00	338/М	
Итого за завтрак:			21,31	23,29	69,77	576,70		
Обед	Суп картофельный с макаронами с говядиной	200	4,33	8,83	16,78	159,22	102/М/ССЖ	
	Пельмени рыбные лососевые с маслом	185	19,19	22,45	59,52	516,19	392/М/ССЖ	
	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,76	3,12	2,73	42,71	24/М/ССЖ	
	Компот из ягод ассорти	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		

Среднее значение за период:			68,82	69,37	237,40	1857,90	