



Утверждаю:

Директор МБОУ "Средняя школа № 41"

Адволодкина И.М.

<< _____ >> _____ 20__ г.

Меню приготавливаемых блюд "22-26.01 2024г."

Возрастная категория: 7-11 лет.

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

Неделя 3 День 1 22.01.2024

Завтрак	Сосиски отварные	90	8,50	17,09	0,73	206,52	243/М
	Макароньы отварные	150	5,83	0,69	37,37	179,14	202/М/ССЖ
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
	Киви	100	0,80	0,40	8,10	47,00	338/М
Итого за завтрак:			18,49	18,58	79,52	582,66	
Обед	Салат витаминный (капуста, лук, морковь, зеленый горошек)	60	1,26	5,11	3,76	66,19	49/М/ССЖ
	Суп с рыбными фрикадельками	200	6,14	6,76	14,74	144,69	106/М/ССЖ
	Рагу из овощей с говядиной	240	24,75	15,90	18,32	317,03	263/М/ССЖ
	Компот из ягод ассорти	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	
	Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	43,00	338/М
Итого за обед:			38,07	28,87	87,02	770,00	
Полдник	Бутерброд с маслом сливочным и красной икрой	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
Итого за полдник:			9,07	10,59	24,02	229,86	
Итого за день:			65,63	58,04	190,56	1582,52	

Неделя 3 День 2 23.01.2024

Завтрак	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,10	14/М
	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,60	15/М
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	209/М
	Каша вязкая молочная из гречневой крупы	200	8,61	7,61	41,54	269,54	173/М/ССЖ
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,03	11,26	47,79	377/М/ССЖ
	Батон	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
	Виноград	100	0,60	0,60	15,40	72,00	338/М
Итого за завтрак:			21,27	24,92	87,93	666,83	
Обед	Салат из цветной капусты, помидоров и зелени	60	1,00	5,08	2,20	59,53	32/М/ССЖ
	Борщ с фасолью и картофелем с говядиной со сметаной	200	5,45	9,28	13,20	154,50	84/М/ССЖ
	Куриное филе в сырном соусе	90	16,14	13,43	0,72	186,71	322/К/ССЖ
	Макаронны отварные со сливочным маслом	150	5,83	0,69	37,37	179,14	202/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	
Итого за обед:			33,46	29,32	96,07	780,17	
Полдник	Пудинг творожный	75	12,89	9,43	12,30	188,27	222/М/ССЖ
	Бифиленд	130	3,77	1,30	5,07	46,80	
Итого за полдник:			16,66	10,73	17,37	235,07	
Итого за день:			71,39	64,97	201,37	1682,07	

Неделя 3 День 3 24.01.2024

Завтрак	Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с ягодами (черная смородина)	220	7,93	8,66	41,38	276,34	182/М/ССЖ
	Яйцо варёное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	209/М
	Батон	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05	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
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/М
Итого за завтрак:			20,35	22,15	82,11	615,58	

Обед	Винегрет с сельдью	60	3,32	6,65	3,80	88,66	69/М/ССЖ
	Суп овощной с говядиной со сметаной	200	3,42	8,25	8,84	123,94	99/М/ССЖ
	Бефстроганов из говядины	90	14,01	14,06	5,25	204,01	245/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	
Итого за обед:			32,96	34,50	99,84	845,35	
Полдник	Блинчики с молоком сгущенным	100	8,41	9,29	41,03	281,94	398/М
	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:			68,12	71,34	241,18	1891,87	

Неделя 3 День 4 25.01.2024

Завтрак	Запеканка творожная	150	23,75	13,88	30,83	345,00	219/м/ссж
	Круассан с маком	30	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
	Груша	100	0,40	0,30	10,30	47,00	338/М
Итого за завтрак:			30,49	20,53	82,76	641,55	
Обед	Рассольник с говядиной, со сметаной	200	3,86	7,78	13,73	135,89	96/м/ссж
	Запеканка картофельная с печенью, со сметанно-томатным соусом	240	24,15	17,38	42,78	425,95	284/м/ссж
	Салат из цветной капусты, томатов, зелени свежей	60	1,00	5,08	2,20	59,53	32/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	
	Апельсин	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/м
Итого за обед:			35,29	31,64	118,19	906,37	
Полдник	Сосиска в тесте	80	7,30	13,36	15,12	214,14	
	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:			8,36	13,79	34,48	308,93	
Итого за день:			74,14	65,96	235,43	1856,85	

Неделя 3 День 5 26.01.2024

Завтрак	Омлет	50	4,84	5,80	0,90	75,19	210/м
	Хлопья кукурузные с молоком	200	6,45	4,59	22,76	160,02	172/м
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,03	11,26	47,79	377/м/ссж
	Батон	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43	0,00	54,60	15/м
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14/м
Итого за завтрак:			18,23	18,88	54,31	464,65	
Обед	Суп крестьянский с говядиной, со сметаной	200	3,90	9,20	12,30	141,95	98/м/ссж
	Куриное филе, запеченное в сырном соусе	90	16,14	13,43	0,72	186,71	322/к/ссж
	Макароны отварные со сливочным маслом	150	5,83	0,69	37,37	179,14	202/м/ссж
	Салат из свежих томатов и огурцов	60	0,76	3,10	2,73	42,70	24/м/ссж
	Напиток из ягод 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	
	Пряники	50	2,95	2,35	37,50	183,00	
Итого за обед:			35,00	29,79	138,81	968,83	
Полдник	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	
	Пирожок печеный с капустой	60	9,78	7,63	25,18	208,34	406/м/ссж
	Банан	100	1,50	0,50	21,00	96,00	338/м
Итого за полдник:			12,28	8,33	66,38	396,34	
Итого за день:			65,51	57,00	259,50	1829,82	

Среднее значение за период:			68,96	63,46	225,61	1768,63	
--	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------	--