



Утверждаю:

Директор МБОУ "Средняя школа № 41"

\_\_\_\_\_ Адволодкина И.М.

<< \_\_\_\_\_ >> \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

## Меню приготовляемых блюд "25-29 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	38	День	1	25.09.2023					
<b>Завтрак</b>	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	0,30	10,00	47,00	338/М
	Итого за завтрак:				<b>22,76</b>	<b>15,24</b>	<b>80,47</b>	<b>555,13</b>	
<b>Обед</b>	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 куриного филе			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:				<b>30,47</b>	<b>32,68</b>	<b>94,66</b>	<b>790,17</b>		
<b>Полдник</b>	Булочка сдобная			80	7,66	11,22	32,29	261,29	421/М/ССЖ
	Снежок			200	5,80	6,40	8,00	118,00	
	Апельсин			100	1,01	0,23	9,11	48,38	338/М
Итого за полдник:				<b>14,47</b>	<b>17,85</b>	<b>49,40</b>	<b>427,67</b>		

<b>Итого за день:</b>			<b>67,70</b>	<b>65,77</b>	<b>224,53</b>	<b>1772,97</b>	
-----------------------	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------	--

Неделя	38	День	2	26.09.2023			
<b>Завтрак</b>							
	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
	Батон	40	8,22	1,02	44,24	210,00	
	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	200	5,74	6,53	45,44	264,14	174/М/ССЖ
	Чай ягодный	200	0,25	0,06	11,62	48,63	377/М/ССЖ
	Киви	100	0,80	0,40	8,10	47,00	338/м
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	209/М
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>23,65</b>	<b>24,29</b>	<b>109,81</b>	<b>753,27</b>	
<b>Обед</b>							
	Салат из свежих помидоров и перца сладкого	60	0,67	4,09	2,28	49,64	37/М/ССЖ
	Суп из овощей с курицей со сметаной	200	3,42	8,25	8,84	123,94	99/М/ССЖ
	Поджарка из говядины	90	20,07	11,46	4,20	200,94	251/М/ССЖ
	Картофель запеченный по-деревенски	150	4,50	3,90	36,68	200,22	147/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	
<b>Итого за обед:</b>			<b>34,32</b>	<b>28,55</b>	<b>100,11</b>	<b>799,43</b>	
<b>Полдник</b>							
	Пицца Школьная	100	11,86	16,24	27,83	297,38	412/М/ССЖ
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,03	11,26	47,79	377/М/ССЖ
	Виноград	100	0,60	0,60	15,40	72,00	338/М
<b>Итого за полдник:</b>			<b>12,72</b>	<b>16,87</b>	<b>54,49</b>	<b>417,17</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>70,69</b>	<b>69,71</b>	<b>264,41</b>	<b>1969,87</b>	

Неделя	38	День	3	27.09.2023			
<b>Завтрак</b>							
	Вареники с творогом, отварные, с соусом сметанным сладким	200	24,44	11,27	53,06	415,01	394/М/ССЖ
	Чай с сахаром	200	0,26	0,03	11,26	47,79	377/М/ССЖ
	Булка слоеная	30	2,26	2,47	13,95	86,95	428/м/ссж

Итого за завтрак:			<b>26,96</b>	<b>13,77</b>	<b>78,27</b>	<b>549,75</b>	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с бобовыми (фасолью) с говядиной	200	4,41	7,97	17,40	155,47	102/М/ССЖ
	Винегрет	60	4,62	6,65	3,80	88,66	69/М/ССЖ
	Рагу из овощей с говядиной	240	22,18	19,40	20,53	347,62	459/М/ССЖ
	Напиток витаминный	200	0,49	0,16	21,67	93,99	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	
	Груша	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/М
Итого за обед:			<b>36,98</b>	<b>35,38</b>	<b>102,68</b>	<b>878,74</b>	
<b>Полдник</b>	Блины с джемом	90	8,41	9,29	41,03	281,94	398/М/ССЖ
	Банан	100	1,50	0,50	21,00	96,00	338/М
	Варенец	200	6,40	5,00	8,00	102,00	
Итого за полдник:			<b>16,31</b>	<b>14,79</b>	<b>70,03</b>	<b>479,94</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>80,25</b>	<b>63,94</b>	<b>250,98</b>	<b>1908,43</b>	

<b>Неделя</b>	<b>38</b>	<b>День</b>	<b>4</b>	<b>28.09.2023</b>				
<b>Завтрак</b>	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,10	14/М	
	Плов с отварной птицей	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		
Итого за завтрак:			<b>30,22</b>	<b>25,27</b>	<b>72,64</b>	<b>637,09</b>		
<b>Обед</b>	Салат из свежих помидоров и огурцов	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 с маслом	90	15,19	16,84	18,60	286,96	234/М/ССЖ	
	Картофельное пюре со сливочным маслом	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		

Итого за обед:			<b>27,24</b>	<b>33,54</b>	<b>105,65</b>	<b>842,04</b>	
<b>Полдник</b>	Пирожок с мясом и рисом	75	9,78	7,63	25,18	208,34	406/М/ССЖ
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	
	Груша	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/М
Итого за полдник:			<b>11,18</b>	<b>8,23</b>	<b>55,18</b>	<b>347,34</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>68,64</b>	<b>67,04</b>	<b>233,47</b>	<b>1826,47</b>	

Неделя	38	День	5	29.09.2023				
<b>Завтрак</b>	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		
	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	
	Виноград	100	0,60	0,60	15,40	72,00	338/М	
Итого за завтрак:			<b>16,15</b>	<b>16,70</b>	<b>87,59</b>	<b>570,98</b>		
<b>Обед</b>	Борщ с фасолью и картофелем с говядиной со сметаной	200	5,45	9,28	13,20	154,50	84/М/ССЖ	
	Куриное бедро запеченное	90	16,14	13,43	0,72	186,71	322/К/ССЖ	
	Макаронь отварные	150	5,83	0,69	37,37	179,14	202/М/ССЖ	
	Салат из цветной капусты, помидоров и 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 черной смородины	200	0,20	0,08	12,44	52,69	342/М/ССЖ	
Итого за обед:			<b>33,50</b>	<b>29,36</b>	<b>95,41</b>	<b>778,57</b>		
<b>Полдник</b>	Пудинг творожный со сметаной	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:			<b>18,69</b>	<b>14,43</b>	<b>20,50</b>	<b>294,27</b>		
<b>Итого за день:</b>			<b>68,34</b>	<b>60,49</b>	<b>203,50</b>	<b>1643,82</b>		

<b>Среднее значение за период:</b>			<b>71,12</b>	<b>65,39</b>	<b>235,37</b>	<b>1824,31</b>	
--	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------	--