



Утверждаю:

Директор МБОУ "Средняя школа № 41"

_____ Адволодкина И.М.

<< _____ >> _____ 2024г.

Меню приготовляемых блюд "26.02-01.03 2024г."

Возрастная категория: 7-11 лет.

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

Неделя	8	День	1	26.02.2024			
Завтрак	Вареники с творогом отварные с соусом сметанным сладким, 200/30	230	24,44	11,27	53,06	415,01	394/М/ССЖ
	Чай с молоком, 200/11	200	1,82	1,42	13,74	75,65	378/М/ССЖ
	Булочка с кунжутом, масло сливочное 50/10	60	4,25	12,15	27,85	237,60	428/М/ССЖ, 14/М
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/М
	Итого за завтрак:			30,91	25,24	104,45	775,26
Обед	Винегрет с кальмаром	60	4,62	3,57	4,50	69,03	69/М/ССЖ
	Суп картофельный с бобовыми (фасолью) с говядиной, 200/10	210	4,41	7,97	17,40	155,47	102/М/ССЖ
	Рагу из овощей с курицей	240	22,18	19,40	20,53	347,62	459/М/ССЖ
	Напиток витаминный, 200/11	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	0,30	10,30	47,00	338/М
	Итого за обед:			36,98	32,20	103,88	859,11
Полдник	Блинчики с джемом	100	6,61	7,17	44,16	267,92	398/М/ССЖ
	Варенец	200	6,40	5,00	8,00	102,00	
	Виноград	100	0,60	0,60	15,40	72,00	338/М
	Итого за полдник:			13,61	12,77	67,56	441,92

Итого за день:			81,50	70,21	275,89	2076,29	
-----------------------	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------	--

Неделя	8	День	2	27.02.2024				
Завтрак	Плов с отварной птицей, 90/150		240	26,68	17,56	40,69	423,06	291/М/ССЖ
	Чай с шиповником, 200/11		200	0,30	0,06	12,50	53,93	376/М/ССЖ
	Хлеб пшеничный, сыр полутвердый 40/15		55	6,64	4,83	19,32	148,60	15/М
	Груша		100	0,40	0,30	10,30	47,00	338/М
Итого за завтрак:				34,02	22,75	82,81	672,59	
Обед	Икра овощная		60	1,60	6,30	7,40	90,80	24/М/ССЖ
	Суп картофельный с мясными фрикадельками, 200/20		220	3,05	7,49	17,44	149,67	104/М/ССЖ
	Котлета рыбная из лосося с маслом, 90/5		95	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, 200/11		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	
	Яблоко		100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/М
Итого за обед:				28,48	37,12	120,12	937,13	
Полдник	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	
	Апельсин		150	1,35	0,30	12,15	64,50	338/М
Итого за полдник:				12,13	8,13	57,53	364,84	
Итого за день:				74,63	68,00	260,46	1974,56	

Неделя	8	День	3	28.02.2024				
Завтрак	Каша вязкая молочная из гречневой крупы, 200/5/5		210	8,61	7,61	41,54	269,54	173/М/ССЖ
	Яйцо вареное		40	5,08	4,60	0,28	62,80	209/М
	Чай с сахаром и лимоном, 200/11		200	0,26	0,03	11,26	47,79	377/М/ССЖ
	Хлеб пшеничный, масло сливочное, сыр полутвердый 40/10/15		65	6,72	12,08	19,45	214,70	14/М, 15/М
	Яблоко		100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/М

Итого за завтрак:			21,07	24,72	82,33	641,83	
Обед	Салат из морской капусты с яйцом	60	1,26	7,30	3,79	86,20	32/М/ССЖ
	Борщ с фасолью и картофелем с говядиной со сметаной, 200/10/10	220	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	150	5,83	0,69	37,37	179,14	202/М/ССЖ
	Компот из вишни, 200/11	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	
	Груша	100	0,40	0,30	10,30	47,00	338/М
Итого за обед:			34,12	31,84	107,96	853,84	
Полдник	Булочка с творогом	75	12,89	9,43	12,30	188,27	222/М/ССЖ
	Ацидофилин	200	5,80	5,00	8,20	106,00	
	Киви	100	0,80	0,40	8,10	47,00	338/М
Итого за полдник:			19,49	14,83	28,60	341,27	
Итого за день:			74,68	71,39	218,89	1836,94	

Неделя	8	День	4	29.02.2024				
Завтрак	Сосиски отварные с маслом сливочным, 90/5	95	8,50	17,09	0,73	206,52	243/М	
	Макаронны отварные	150	5,83	0,69	37,37	179,14	202/М/ССЖ	
	Какао на молоке, 200/11	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 завтрак:			21,76	21,58	83,91	636,11		
Обед	Салат из квашенной капусты	60	1,58	4,99	7,66	83,20	49/М/ССЖ	
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками (из лосося), 200/20	220	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	
	Морс из брусники, 200/11	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		
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/М	

Итого за обед:			37,89	28,95	92,62	791,01	
Полдник	Бутерброд с маслом сливочным и красной икрой	55	8,77	10,53	11,52	175,93	3/М
	Чай с шиповником, 200/11	200	0,30	0,06	12,50	53,93	376/М/ССЖ
	Груша	100	0,40	0,30	10,30	47,00	338/М
Итого за полдник:			9,47	10,89	34,32	276,86	
Итого за день:			69,12	61,42	210,85	1703,98	

Неделя	8	День	5	01.03.2024				
Завтрак	Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев Геркулес" с ягодами, 200/5/5/10	220	7,93	8,66	41,38	276,34	182/М/ССЖ	
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	209/М	
	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79	377/М/ССЖ	
	Хлеб пшеничный, масло сливочное, сыр полутвердый 40/10/15	65	6,72	12,08	19,45	214,70	14/М, 15/М	
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/М	
Итого за завтрак:			20,39	25,77	82,17	648,63		
Обед	Винегрет с сельдью	60	3,32	6,65	3,80	88,66	69/М/ССЖ	
	Суп из овощей с курицей со сметаной, 200/15/10	225	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	150	6,96	4,72	31,46	195,84	171/М/ССЖ	
	Компот из сухофруктов, 200/11	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		
	Груша	100	0,40	0,30	10,30	47,00	338/М	
Итого за обед:			33,36	34,80	110,14	892,35		
Полдник	Блинчики с молоком сгущенным	100	8,41	9,29	41,03	281,94	398/М	
	Ряженка 2,5%	200	6,00	5,00	8,40	102,00		
	Груша	100	0,40	0,30	10,30	47,00	338/М	
Итого за полдник:			14,81	14,59	59,73	430,94		

Итого за день:			68,56	75,16	252,04	1971,92	
Среднее значение за период:			73,70	69,24	243,63	1912,74	