

Составлено
Директор МБОУ "СОШ № 4"
Л.А.Щульцова
12.05.2025

Меню приготавливаемых блюд
период: осенний
возрастная категория: дети с 7 до 11 лет

Утверждено
Председатель преедения ГорПО "Урал"
Вар Т.С.Еланцева
12.05.2025

Наименование	Вес	Белки, г	Жиры, г	Углев, г	ЭЦ, ккал	Рецептура
--------------	-----	----------	---------	----------	-------------	-----------

ДЕНЬ 1						
Бутерброд с сыром, маслом	25/15/10	6,1	11,5	13,9	183,7	
Каша рисовая с маслом	180/5	4,7	6,7	28,2	191,6	сб.ГорПо "Урал"
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6	сб.ГорПо
Чай с сахаром	200	0,1		6,0	24,7	1009 сб.1981
Яблоко	160	0,6	0,6	15,7	71,0	
Итого:		13,3	19,1	74,8	523,6	

ДЕНЬ 2						
Мясо тушеное с картофелем	200	12,5	19,0	24,7	319,8	4 сб.ГорПо "Урал"
фарш из говядины и свинины, картофель, морковь, лук						
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.ГорПо "Урал"
Йогурт "Для всей семьи"	180	5,9	1,9	23,7	135,1	
Итого:		20,5	21,1	62,1	520,7	

ДЕНЬ 3						
Запеканка творожная с отварной морковью	130/70	28,7	10,0	27,1	313,0	
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.ГорПо "Урал"
Чай с сахаром	200	0,1		10,0	40,6	1009 сб.1981
Манник	50	3,9	11,0	28,0	226,6	
Итого:		34,8	21,3	78,9	646,0	

ДЕНЬ 4						
Котлета	90	13,4	22,0	15,0	311,4	658 сб.1982
Соус красный основной	10	0,1	0,2	0,7	5,2	824 сб.1982
Макароны отварные	160	6,7	4,8	37,2	218,8	469 сб.1996
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.ГорПо "Урал"
Хлеб ржано-пшеничный	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.ГорПо
Компот из изюма	200	0,6	0,2	31,1	128,2	932 сб.1981
Пряник Ягодный	55	2,6	2,4	31,1	156,6	
Итого:		27,6	30,1	142,6	951,8	

ДЕНЬ 5						
Курица по-купечески	200	17,9	9,6	46,0	341,9	642 сб.1982
(филе грудки, гречка, лук, морковь)						
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.ГорПо "Урал"
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6	сб.ГорПо
Кофейный напиток	200	2,3	1,8	17,0	93,3	1024 сб.1981
Манدارин	95	0,8	0,2	7,2	33,6	
Итого:		24,8	12,1	94,9	587,2	

ДЕНЬ 6						
Омлет натуральный	200	19,9	23,1	2,3	296,9	467 сб.1982

Бутерброд с сыром	25/8	4,2	2,4	13,8	93,4
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8 с6.ГорПо "Урал"
Чай с сахаром	200	0,1		6,0	24,7 1009 с6.1981
Порж сахарный	40гр	3,0	4,6	29,7	172,2
Итого:		29,3	30,4	65,5	653,0

ДЕНЬ 7					
Котлета	80	11,9	19,6	13,3	276,8 658 с6.1982
Соус красный основной	10	0,1	0,2	0,7	5,2 824 с6.1982
Картофельное пюре	180	4,0	6,1	28,6	185,1 472 с6.1996
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6 с6.Горпо
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8 с6.ГорПо "Урал"
Напиток из мандарин и лимона	200	0,2	0,1	11,4	46,6 698 с6.1986
Итого:		20,0	26,3	78,7	632,1

ДЕНЬ 8					
Плов из говядины	200	15,7	14,2	44,2	367,2 1982
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,6	0,3	16,5	78,9 с6.Горпо
Чай с молоком	200	1,0	1,0	11,4	58,4 1011 с6.1981
Печенье Творожное	30	1,4	1,4	16,2	83,4
Итого:		20,7	16,9	88,3	587,9

ДЕНЬ 9					
Бутерброд с сыром, огурцом	25/10/10	4,8	2,9	14,0	101,7
Фрикадельки мясные	90	13,3	19,8	12,9	282,5 105 с6.«Сб. рецептов ш
Соус красный основной	15	0,2	0,3	1,0	7,8 824 с6.1982
Макаронны отварные	160	6,7	4,8	37,2	218,8 469 с6.1996
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8 с6.ГорПо "Урал"
Компот из сухофруктов	200	1,1		38,0	156,4 933 с6.1981
Итого:		28,2	28,1	116,9	833,0

ДЕНЬ 10					
Биточки "Ликантные"	90	11,0	2,6	10,4	109,1 9 с6.ГорПо "Урал"
<i>Филе минтая, творог</i>					
Гречка отварная с овощами	180	9,0	10,1	46,1	311,3 463 с6.1996
<i>(лук, морковь)</i>					
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8 с6.ГорПо "Урал"
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6 с6.Горпо
Чай с сахаром, лимонном	200/10	0,2		6,3	26,3 1010 с6.1981
Йогурт "Проставашино"	110гр				
Итого:		23,9	13,2	87,6	565,1

ВСЕГО:	243,1	218,4	890,4	6 500,4	
---------------	--------------	--------------	--------------	----------------	--

642 с6.сборник рецептов блюд и кулинарных изделий