

Согласовано
Директор МБОУ "СОШ № 4"
Д.А.Щурлицова
12.05.2025

Меню приготавливаемых блюд
период: весенний
возрастная группа: дети старше 12 лет

Утверждено
Председатель правления ГорПО "Урал"
Т.С.Еланцева
12.05.2025

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

ДЕНЬ 1						
Бульерброд 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 с6.1983	
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6 с6.Горпо	
Чай с сахаром	200	0,1		6,0	24,7 1009 с6.1981	
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 фарш из говядины и свинины, картофель, морковь, лук	200	12,5	19,0	24,7	319,8 4 с6.ГорПО "Урал"	
Хлеб "Богатырский" обогаш.витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8 с6.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	200	28,7	10,0	27,1	313,0	
Хлеб "Богатырский" обогаш.витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8 с6.ГорПО "Урал"	
Чай с сахаром	200	0,1		10,0	40,6 1009 с6.1981	
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 с6.1982	
Соус красный основной	10	0,1	0,2	0,7	5,2 824 с6.1982	
Макаронны отварные	160	6,7	4,8	37,2	218,8 469 с6.1996	
Хлеб "Богатырский" обогаш.витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8 с6.ГорПО "Урал"	
Хлеб ржано-пшеничный	25	2,1	0,3	13,8	65,8 с6.Горпо	
Компот из изюма	200	0,6	0,2	31,1	128,2 932 с6.1981	
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 (филе грудки, гречка, лук, морковь)	200	17,9	9,6	46,0	341,9 642 с6.1982	
Хлеб "Богатырский" обогаш.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	
Кофейный напиток	200	2,3	1,8	17,0	93,3 1024 с6.1981	
Мандарин	95	0,8	0,2	7,2	33,6	
Итого:		24,8	12,1	94,9	587,2	

ДЕНЬ 6						
Бульерброд с сыром, маслом	25/5/5	3,5	5,2	13,8	116,1	
Тефтели	90	12,5	19,1	28,8	336,7 423 с6.1996	

Пагу овощное	150	2,4	6,3	13,7	120,9	сб.справочник
Хлеб ржано- пшеничный	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.Горпо
Чай с сахаром, лимоном	200/5	0,1		10,1	41,5	1010 сб.1981
Печенье "Маковка"	20					
Итого:		20,6	30,9	80,2	681,0	

ДЕНЬ 7						
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	сб.ГорПо "Урал"
Чай с сахаром	200	0,1		6,0	24,7	1009 сб.1981
Корж сахарный	40гр	3,0	4,6	29,7	172,2	
Итого:		29,3	30,4	65,5	653,0	

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

642 сб.сборник рецептов блюд и кулинарных изделий

ДЕНЬ 9						
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	сб.Горпо
Чай с молоком	200	1,0	1,0	11,4	58,4	1011 сб.1981
Печенье Творожное	30	1,4	1,4	16,2	83,4	
Итого:		20,7	16,9	88,3	587,9	

ДЕНЬ 10						
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 сб.«Сб. рецептов ш
Соус красный основной	15	0,2	0,3	1,0	7,8	824 сб.1982
Макаронны 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"
Компот из сухофруктов	200	1,1		38,0	156,4	933 сб.1981
Итого:		28,2	28,1	116,9	833,0	

ДЕНЬ 11						
Биточки "Ликантные"	90	11,0	2,6	10,4	109,1	9 сб.ГорПо "Урал"
<i>Филе минтая, творог</i>						
Гречка отварная с овощами	180	9,0	10,1	46,1	311,3	463 сб.1996
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
Чай с сахаром, лимоном	200/10	0,2		6,3	26,3	1010 сб.1981
Йогурт "Простаквашино"	110гр					
Итого:		23,9	13,2	87,6	565,1	

ДЕНЬ 12						
АЗУ	180	14,4	14,4	22,8	278,1	596 сб.2006
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.ГорПо "Урал"
Кисель	200			5,0	20,0	883 сб.2005
Мармелад	40г			26,6	106,2	