



Создано
 Администрация города Магнитогорск
 Администрация
 13.01.2025
 № 4

Меню приготовления блюд
 период: осенне-зимний
 возрастная группа: дети старше 12 лет



Утверждено
 Т.С. Евтущина
 13.01.2025
 Рецензент

Выход	Белки, г	Жиры, г	Углев, г	ЭЦ, ккал
35	3,5	5,2	13,8	116,1
180/5	4,7	6,7	28,2	191,6 417 с6.1983
20	1,7	0,2	11,0	52,6 с6.Горпо
200	0,5	0,5	12,0	50,3 628 с6.1996
210гр	6,9	4,2	21,0	149,5
Итого:	17,3	16,3	86,0	560,1

ДЕНЬ 2

Мясо тушеное с картофелем <i>фарш из говядины и свинины, картофель, морковь, лук</i>	200	14,1	20,8	27,4	353,0 4 с6.ГорПо "Урал"
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	30	2,6	0,3	16,5	78,9 с6.ГорПо "Урал"
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6 с6.Горпо
Йогурт "Для всей семьи"	200	6,6	2,1	26,2	149,7
Итого:	24,9	23,4	81,1	634,2	

ДЕНЬ 3

Омлет натуральный	200	19,8	26,8	4,1	336,9 467 с6.1982
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
Пряник Днепровский	50г	0,1	0,1	12,3	49,9
Итого:	22,1	27,2	41,5	499,2	

ДЕНЬ 4

Курица по-купечески <i>(филе грудки, гречка, лук, морковь)</i>	200	23,6	9,4	44,7	357,9 642 с6.1982
Хлеб ржано-пшеничный	25	2,1	0,3	13,8	65,8 с6.Горпо
Чай с сахаром, лимоном	200/3	0,1	0,1	6,1	25,2 1010 с6.1981
Яблоко	130	0,5	0,5	12,7	57,7
Итого:	26,4	10,2	77,3	506,6	

ДЕНЬ 5

Бутерброд с сыром, маслом	35	3,5	5,2	13,8	116,1
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	150	3,4	5,1	23,8	154,2 472 с6.1996
Хлеб ржано-пшеничный	25	2,1	0,3	13,8	65,8 с6.Горпо
Чай с молоком	200	1,0	1,0	7,4	42,5 1011 с6.1981
Итого:	21,9	31,3	72,8	660,6	

ДЕНЬ 6

Бутерброд с сыром, маслом	40	4,8	6,6	13,8	133,4 2 с6.1981
Тфтели	90	12,5	19,1	28,8	336,7 423 с6.1996
Овощи тушеные в соусе	150	2,4	5,0	13,7	109,0 213 с6.справочник

Хлеб ржано-пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6	сб. Горпо
Чай с сахаром, лимоном	200/3	0,1		10,1	41,1	1010 сб. 1981
Печенье "Творожное"	35гр(1шт)	4,7	5,1	20,5	146,5	
Итого:		26,2	35,9	97,8	819,3	

ДЕНЬ 7

Бутерброд с сыром, маслом	40	4,8	6,6	13,8	133,4	2 сб. 1981
Каша "Янтарная" с маслом	180/5	5,4	6,6	31,0	204,6	
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6	сб. Горпо
Комлот из кураги	200	1,9	0,1	28,9	124,2	932 сб. 1981
Йогурт "Простакавашино"	110гр					
Итого:		13,8	13,4	84,6	514,8	

ДЕНЬ 8

Печень тушеная в соусе	100	14,3	12,9	8,6	207,4	618/824 сб. 1981
Макаронны отварные	150	6,3	4,5	34,9	205,1	469 сб. 1996
Хлеб "Богатырский" обогаш, витаминами	30	2,6	0,3	16,5	78,9	сб. ГорПо "Урал"
Хлеб ржано-пшеничный	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб. Горпо
Чай с сахаром	200	0,1		6,0	24,7	1009 сб. 1981
Яблоко	130	0,5	0,5	12,7	57,7	
Итого:		25,9	18,4	92,5	639,6	

ДЕНЬ 9

Плов из курицы	200	16,6	5,3	43,9	289,7	6 сб. ГорПо "Урал"
<i>куриная грудка, рис, овощи</i>						
Хлеб "Богатырский" обогаш, витаминами	30	2,6	0,3	16,5	78,9	сб. ГорПо "Урал"
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6	сб. Горпо
Напиток из шиповника	200	0,5		16,0	66,2	628 сб. 1996
Йогурт "Простакавашино"	110гр					
Итого:		21,3	5,9	87,4	487,4	

ДЕНЬ 10

Биточки	90	13,4	22,0	15,0	311,4	416 сб. 1996
Картофельное пюре	180	4,0	6,1	28,6	185,1	472 сб. 1996
Хлеб "Богатырский" обогаш, витаминами	40	3,4	0,4	22,0	105,2	сб. ГорПо "Урал"
Комлот из изюма	200	0,6	0,2	31,1	128,2	932 сб. 1981
Итого:		21,4	28,6	96,7	729,9	

ДЕНЬ 11

Бутерброд с сыром, маслом	40	4,8	6,6	13,8	133,4	2 сб. 1981
Тертели	90	12,5	19,1	28,8	336,7	423 сб. 1996
Гречка отварная с овощами	200	10,0	10,9	51,4	343,5	463 сб. 1996
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,4	0,4	22,0	105,2	сб. Горпо
Чай с сахаром, лимоном	200/10	0,2		6,3	26,3	1010 сб. 1981
Итого:		30,8	37,0	122,3	945,1	

ДЕНЬ 12

АЗУ	200	15,7	15,5	22,8	293,2	596 сб. 2006
Хлеб "Богатырский" обогаш, витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб. ГорПо "Урал"
Напиток из апельсина	200	0,2		11,8	47,8	396 сб. 1986
Мармелад	35			23,2	93,0	
Итого:		18,1	15,7	71,5	499,8	
ВСЕГО:		270,0	263,3	1 011,5	7 496,6	