

Создано
Директор МБОУ "СОШ № 4"
Т.А.Щуплцова
28.04.2025

Меню приготавливаемых блюд
период: осенний
возрастная категория: дети старше 12 лет

Утверждено
Председатель правления ГорПо "Урал"
М.Т.С.Еланцева
28.04.2025

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

ДЕНЬ 1						
Помидор свежий	20	0,2		0,8	3,9	816 с6.1983
Коплета	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
Макароны отварные с овощами (морковь отварная, кукуруза)	150	5,1	3,3	28,0	162,1	469 с6.1996
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	20	1,7	0,2	11,0	52,6	с6.ГорПо "Урал"
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6	с6.ГорПо
Компот из свежих яблок	200	0,1		12,0	48,2	924 с6.1981
Итого:		22,3	25,9	78,4		636,0

ДЕНЬ 2						
Огурчик малосоленный	10	0,1		0,3	1,7	
Виточки из кур	90	14,6	13,8	15,0	242,6	205 с6.справ москвы
Рагу овощное	150	2,5	7,3	16,8	142,7	716 с6.сборник рецепту
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6	с6.ГорПо
Сок ВкусноСок(штучный)	200			6,0	24,0	
Итого:		18,9	21,3	49,0		463,6

ДЕНЬ 3						
Фрикадельки с овощами в томате	100	10,6	15,7	11,2	228,1	670 с6.1982
Гречка отварная	150	7,7	5,8	39,5	241,1	463 с6.1996
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
Напиток из апельсина	200	0,2		11,8	47,8	396 с6.1986
Пирожное "Лакомка"	45гр	0,1	0,1	0,6	3,7	
Итого:		22,4	22,0	87,8		639,1

ДЕНЬ 4						
Рыба (минтай), тушеная в томате с овощами	90	9,5	5,4	4,3	103,9	517 с6.1982
Рис "Изумрудный"	150г	3,1	3,0	26,7	146,0	
Рис, зел.горошек						
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
Кофейный напиток	200	2,3	1,8	27,0	133,2	1024 с6.1981
Печенье "Детская забава"	45					
Итого:		18,8	10,7	82,6		501,5

ДЕНЬ 5						
Омлет натуральный	180	18,0	20,9	2,2	268,7	467 с6.1982
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"
Чай с сахаром, лимоном	200/4	0,1		10,1	41,3	1010 с6.1981

Яблоко	130	0,5	0,5	12,7	57,7
--------	-----	-----	-----	------	------

ДЕНЬ 6

Итого:

Каша Янтарная с курагой и маслом (пшено, курага, масло)	200/25/10	10,2	12,5	50,7	356,4
Бутерброд с сыром	25/5	3,4	1,6	13,8	83,0
Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6 с6.Горпо
Напиток из шиповника	200	0,5		12,0	50,3 с6.Горпо
Яблоко	140	0,6	0,6	13,7	62,2
Итого:		16,4	14,9	101,2	604,5

ДЕНЬ 7

Итого:

Бутерброд с сыром, маслом	25/10/5	4,8	6,6	13,8	133,4 2 с6.1981
Тертели	90	12,5	19,1	28,8	336,7 с6.1996
Овощи тушеные в соусе	150	2,4	5,0	13,7	109,0 с6.справочник
Хлеб ржаной-пшеничный	25	2,1	0,3	13,8	65,8 с6.Горпо
Чай с сахаром, лимоном	200/10	0,2		6,3	26,3 с6.1981
Итого:		21,9	30,9	76,3	671,2

ДЕНЬ 8

Итого:

Салат из св.помид, огурцов с растительным маслом	30/30/5	0,6	5,0	1,9	55,1 с6.1982
Курица по-купечески	200	20,8	10,0	53,4	386,8 с6.1982
(филе грудки, гречка, лук, морковь)					
Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6 с6.Горпо
Кофейный напиток	200	2,3	1,8	27,0	133,2 с6.1981
Итого:		25,4	17,0	93,3	627,7

ДЕНЬ 9

Итого:

Фрикадельки мясные	90	13,3	19,8	12,9	282,5 с6.с6.рецептур ш
Соус красный основной	20	0,2	0,4	1,4	10,4 с6.1982
Макароны отварные	150	6,3	4,5	34,9	205,1 с6.1996
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	20	1,7	0,2	11,0	52,6 с6.Горпо "Урал"
Компот из кураги	200	1,9	0,1	43,8	184,0 с6.1981
Пряник Днепровский	50г		0,1	12,3	49,9
Итого:		23,4	25,1	116,3	784,5

ВСЕГО:

191,9	189,7	734,7	5 414,2
-------	-------	-------	---------