



Согласовано
 Директор МБОУ "СОШ № 4"
 Т.В.Шуплецова

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



Утверждено
 Председатель правления ГорПо "Урал"

Блюдо	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углев, г	ЭЦ, ккал	Рецептура
ДЕНЬ 1						
Грудка в сметанном соусе <i>куриная грудка, сметана, соль</i>	90гр	16,1	6,2	8,7	154,8	
Рис отварной	150	2,8	3,5	29,6	160,7	747 сб.1981
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	20	1,7	0,2	11,0	52,6	сб.ГорПо "Урал"
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6	сб.Горпо
Кофейный напиток	200	5,0	4,9	19,9	144,0	1024 сб.1981
Итого:		27,3	15,0	80,2	564,7	
ДЕНЬ 2						
Яичница по-деревенски с зел.горошком <i>(яйцо, картофель, молоко)</i>	210	13,3	13,0	20,9	253,6	
Хлеб "Богатырский" обогащ.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
Биобаланс	190	6,1	1,9	8,6	75,6	
Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6	
Итого:		24,3	16,0	71,6	527,3	
ДЕНЬ 3						
Салат из св.помид, огурцов с растительным маслом	60	0,6	10,0	1,9	100,0	59 сб.сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 1982г
Жаркое по-домашнему <i>говядина, картофель, морковь, лук</i>	200	16,1	14,7	24,0	292,3	4 сб.ГорПо"Урал"
Хлеб "Богатырский" обогащ.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
Чай с молоком	200	1,0	1,0	11,4	58,4	1011 сб.1981
Итого:		22,0	26,2	64,8	582,2	
ДЕНЬ 4						
Бутерброд с маслом	30	2,2	3,9	13,8	98,9	
тефтели рыбные <i>(минтай)</i>	90	11,1	7,1	12,9	160,6	
Рагу овощное	150	2,5	7,3	16,8	142,7	716 сб.сборник рецепту
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6	сб.Горпо
Компот из кураги	200	1,0	0,1	18,7	79,5	932 сб.1981
Печенье Творожное	25гр	1,2	1,2	13,5	69,5	
Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35,0	
Итого:		20,5	20,0	94,2	638,8	
ДЕНЬ 5						
Бутерброд с сыром, маслом	50	6,2	15,1	14,0	216,8	
Каша "Дружба" с маслом	180/10	5,6	10,1	30,3	234,7	327 сб.сб.школ
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
Яблоко	130	0,5	0,5	12,7	57,7
Итого:		14,5	26,0	84,0	628,0

ДЕНЬ 6

Бутерброд с сыром, маслом	40	2,5	10,2	13,9	166,5 3 сб.2005
Тефтели	90	12,5	19,1	28,8	336,7 423 сб.1996
Рагу овощное	150	2,4	5,0	13,7	109,0 213 сб.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
Пряник Днепровский	50г		0,1	12,3	49,9
Итого:		21,5	34,6	89,7	755,8

ДЕНЬ 7

Бутерброд с сыром, маслом	40	4,8	8,0	13,8	146,6 2 сб.1981
Запеканка творожная с отварной морковью	240	31,2	10,8	30,5	343,3
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
Итого:		37,7	19,0	61,3	567,2

ДЕНЬ 8

Биточки из кур	90	14,6	13,8	15,0	242,6 205 сб.справ москвы
Рагу овощное	150	2,4	5,0	13,7	109,0 213 сб.справочник
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	20	1,7	0,2	11,0	52,6 сб.ГорПо "Урал"
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6 сб.Горпо
Йогурт "Для всей семьи"	200	6,6	2,1	26,2	149,7
Корж сахарный	40гр	3,0	4,6	29,7	172,2
Итого:		30,0	25,8	106,6	778,7

ДЕНЬ 9

Биточки рыбные (минтай)	90	12,2	2,0	16,0	130,6 510 сб.Сборник рец2010
Картоф.пюре с кап.тушеной	100/50	3,5	5,2	21,1	145,2 694; 708 сб.2005
Хлеб "Богатырский" обогащ.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
Какао с молоком	200	3,7	3,7	15,5	110,5 1025 сб.1982
Мандарин	110	0,9	0,2	8,3	38,5
Итого:		24,5	11,6	88,4	556,3

ДЕНЬ 10

Печень тушенная в соусе	90	8,5	11,7	7,4	168,5 618 сб.1981
Макаронь отварные с маслом	150/5	6,4	8,0	35,0	237,7 469 сб.1996
Хлеб "Богатырский" обогащ.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
Молоко	200	6,0	6,4	9,4	119,2
Сок фруктовый	0,2л			22,6	90,4
Итого:		25,1	26,6	101,9	747,3

ДЕНЬ 11

Суфле по-домашнему	90	15,0	19,4	11,7	281,8
Рагу овощное <i>картофель, капуста, морковь, лук</i>	180	2,8	7,5	16,4	145,0 213 сб.справочник
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6 сб.Горпо
Бутерброд с сыром, маслом	25/10/5	4,8	6,6	13,8	133,4 2 сб.1981
Чай с сахаром, лимоном	200/9	0,2		10,3	42,1 1010 сб.1981
Итого:		24,5	33,8	63,3	654,9

ДЕНЬ 12

Рыба запеченная (минтай)	90	17,0	2,0	4,1	102,4 488 сб.2005
Рис цветной	150	3,7	2,2	31,6	161,4 124 сб.сб.шк
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
Напиток из мандарин и лимона	200	0,2	0,1	11,4	46,6 698 сб.1986
Смайлик	40	4,8	6,9	37,8	233,1

*Итого:*29,6 11,7 109,7 661,9

ВСЕГО:

301,4 266,1 1 015,7 7 663,1