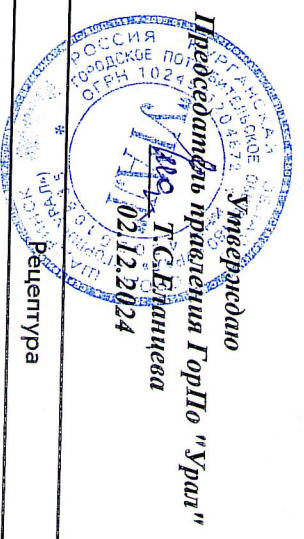




Согласовано
Директор МБОУ "СОШ № 4"
Т.А. Шумилова
02.12.2024

Меню приготовления блюд
период:осенне-зимний
возрастная категория: дети с 7 до 11 лет



Утверждено
Председатель комиссии ГорПо "Урал"
Т.С. Еганцева
02.12.2024

| Блюдо | Выход | Белки, г | Жиры, г | Углев, г | ЭЦ, ккал | Рецептура |
|---------------------------|-------|-------------|-------------|-------------|--------------|-----------|
| ДЕНЬ 1 | | | | | | |
| Бутерброд с сыром, маслом | 40 | 4,8 | 6,6 | 13,8 | 133,4 | сб.1981 |
| Каша рисовая с маслом | 180/5 | 4,7 | 6,7 | 28,2 | 191,6 | сб.1983 |
| Хлеб ржанно-пшеничный | 20 | 1,7 | 0,2 | 11,0 | 52,6 | сб.Горпо |
| Напиток из шиповника | 200 | 0,5 | | 12,0 | 50,3 | сб.1996 |
| Коктейль Растишка | 210гр | 6,9 | 4,2 | 21,0 | 149,5 | |
| Яблоко | 130 | 0,5 | 0,5 | 12,7 | 57,7 | |
| Итого: | | 19,1 | 18,2 | 98,7 | 635,1 | |

| | | | | | | |
|--|-----|-------------|-------------|-------------|--------------|---|
| ДЕНЬ 2 | | | | | | |
| Салат из свежих огурцов с раст маслом | 55 | 0,4 | 5,0 | 1,3 | 52,0 | сб.сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 1982- |
| Мясо тушеное с картофелем | 200 | 14,7 | 21,8 | 27,4 | 364,5 | сб.ГорПо"Урал" |
| <i>фарш из говядины и свинины, картофель, морковь, лук</i> | | | | | | |
| Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами | 30 | 2,6 | 0,3 | 16,5 | 78,9 | сб.ГорПо "Урал" |
| Хлеб ржанно-пшеничный | 20 | 1,7 | 0,2 | 11,0 | 52,6 | сб.Горпо |
| Чай с молоком | 200 | 1,0 | 1,0 | 7,4 | 42,5 | сб.1981 |
| Творожок Растишка | 45 | 0,1 | | 0,1 | 1,0 | |
| Итого: | | 20,4 | 28,3 | 63,7 | 591,5 | |

| | | | | | | |
|--------------------------------------|-----|-------------|-------------|-------------|--------------|-----------------|
| ДЕНЬ 3 | | | | | | |
| Омлет натуральный | 200 | 19,8 | 26,8 | 4,1 | 336,9 | сб.1982 |
| Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами | 30 | 2,6 | 0,3 | 16,5 | 78,9 | сб.ГорПо "Урал" |
| Хлеб ржанно-пшеничный | 20 | 1,7 | 0,2 | 11,0 | 52,6 | сб.Горпо |
| Снежок | 210 | 10,8 | 6,9 | 18,3 | 178,0 | |
| Яблоко | 130 | 0,5 | 0,5 | 12,7 | 57,7 | |
| Итого: | | 35,3 | 34,7 | 62,6 | 704,1 | |

| | | | | | | |
|---------------------------|-----|-------------|-------------|-------------|--------------|----------|
| ДЕНЬ 4 | | | | | | |
| Бутерброд с сыром, маслом | 40 | 4,8 | 6,6 | 13,8 | 133,4 | сб.1981 |
| тефтели рыбные | 90 | 11,1 | 7,1 | 12,9 | 160,6 | |
| Соус красный основной | 15 | 0,2 | 0,3 | 1,0 | 7,8 | сб.1982 |
| Картофельное пюре | 150 | 3,4 | 5,1 | 23,8 | 154,2 | сб.1996 |
| Хлеб ржанно-пшеничный | 20 | 1,7 | 0,2 | 11,0 | 52,6 | сб.Горпо |
| Компот из кураги | 200 | 1,0 | 0,1 | 18,7 | 79,5 | сб.1981 |
| Мандарин | 130 | 1,0 | 0,3 | 9,8 | 45,5 | |
| Итого: | | 23,2 | 19,6 | 91,1 | 633,6 | |

| | | | | | | |
|--------------------------------------|------|------|-----|------|-------|-----------------|
| ДЕНЬ 5 | | | | | | |
| Грудка в сметанном соусе | 90гр | 13,7 | 6,2 | 9,3 | 148,0 | |
| Гречка отварная с овощами | 150 | 7,4 | 8,0 | 38,3 | 254,6 | сб.1996 |
| <i>(лук, морковь)</i> | | | | | | |
| 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 |
| Кофейный напиток | 200 | 5,0 | 4,9 | 19,9 | 144,0 | 1024 сб.1981 |
| Яблоко | 130 | 0,5 | 0,5 | 12,7 | 57,7 | |
| Итого: | | 30,9 | 20,2 | 107,7 | 735,8 | |

| | | | | | | |
|----------------------|-----|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| ДЕНЬ 6 | | | | | | |
| Бутерброд с сыром | 30 | 3,4 | 1,6 | 13,8 | 83,0 | |
| Запеканка творожная | 160 | 34,2 | 12,2 | 27,9 | 358,0 | 344 сб.сб.шк. |
| 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 |
| Сок "Джэзи" | 200 | | | 23,0 | 92,0 | |
| Итого: | | 39,4 | 14,0 | 81,6 | 610,3 | |

| | | | | | | |
|---|-----|------|-----|------|-------|---------------------|
| ДЕНЬ 7 | | | | | | |
| Биточки из кур | 90 | 17,3 | 6,5 | 23,4 | 221,1 | 205 сб.справ москвы |
| Рис отварной с овощами | 160 | 3,1 | 7,0 | 30,9 | 198,7 | 465 сб.1996 |
| <i>(обжаренные лук репчатый с морковью)</i> | | | | | | |

| | | | | | | |
|---------------------------------------|-----|-------------|-------------|--------------|--------------|-----------------|
| 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 |
| Йогурт "Для всей семьи" | 200 | 6,6 | 2,1 | 26,2 | 149,7 | |
| Яблоко | 130 | 0,5 | 0,5 | 12,7 | 57,7 | |
| Итого: | | 31,6 | 16,6 | 120,8 | 758,7 | |

| | | | | | | |
|---------------------------------------|-----|-------------|-------------|--------------|--------------|-----------------|
| ДЕНЬ 8 | | | | | | |
| Печень тушеная в соусе | 90 | 14,2 | 8,9 | 8,1 | 168,9 | 618/824 сб.1981 |
| Макаронны отварные с овощами | 175 | 5,6 | 3,6 | 30,9 | 178,6 | 469 сб.1996 |
| <i>(морковь отварная, кукуруза)</i> | | | | | | |
| 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 |
| Сок "Джэзи" | 200 | | | 23,0 | 92,0 | |
| Итого: | | 27,8 | 16,7 | 105,1 | 681,5 | |

| | | | | | | |
|---------------------------------------|-----|-------------|-------------|-------------|--------------|-----------------|
| ДЕНЬ 9 | | | | | | |
| Котлета | 90 | 13,4 | 22,0 | 15,0 | 311,4 | 658 сб.1982 |
| Картофельное пюре | 150 | 3,4 | 5,1 | 23,8 | 154,2 | 472 сб.1996 |
| Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами | 30 | 2,6 | 0,3 | 16,5 | 78,9 | сб.ГорПо "Урал" |
| Молоко | 190 | 5,7 | 6,1 | 8,9 | 113,2 | |
| Яблоко | 130 | 0,5 | 0,5 | 12,7 | 57,7 | |
| Итого: | | 25,5 | 34,0 | 77,0 | 715,4 | |

| | | | | | | |
|---------------------------|--------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|
| ДЕНЬ 10 | | | | | | |
| Тефтели | 90 | 11,4 | 19,2 | 13,2 | 270,8 | 423 сб.1996 |
| Гречка отварная с овощами | 180 | 9,0 | 10,1 | 46,1 | 311,3 | 463 сб.1996 |
| <i>(лук, морковь)</i> | | | | | | |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 3,4 | 0,4 | 22,0 | 105,2 | сб.Горпо |
| Чай с сахаром, лимонном | 200/10 | 0,2 | | 6,3 | 26,3 | 1010 сб.1981 |
| Апельсин | 180 | 1,6 | | 14,6 | 64,8 | |
| Итого: | | 25,5 | 29,7 | 102,2 | 778,4 | |

| | | | | | | |
|---------------|--------------|--------------|--------------|----------------|--|--|
| ВСЕГО: | 278,8 | 231,9 | 910,5 | 6 844,4 | | |
|---------------|--------------|--------------|--------------|----------------|--|--|