



Организовано  
 Директор МБОУ "СОШ № 4"  
 Д.А.Щульцеева  
 02.12.2024

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

Университет  
 Председатель, проректор Горпо "Урал"  
 Т.С.Епанцева  
 02.12.2024

Блюдо	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углев, г	ЭЦ, ккал	Рецептура
<b>ДЕНЬ 1</b>						
Бутерброд с сыром, маслом	40	4,8	6,6	13,8	133,4	2 с6.1981
Каша рисовая с маслом	180/5	4,7	6,7	28,2	191,6	417 с6.1983
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6	с6.Горпо
Напиток из шиповника	200	0,5	0,5	12,0	50,3	628 с6.1996
Коктейль Растишка	210гр	6,9	4,2	21,0	149,5	
<b>Итого:</b>		<b>18,6</b>	<b>17,6</b>	<b>86,0</b>	<b>577,4</b>	

55 с6.сборник рецептур блюд и кулинарных изделий

<b>ДЕНЬ 2</b>						
Салат из свежих огурцов с раст маслом	55	0,4	5,0	1,3	52,0	1982г
Мясо тушеное с картофелем	200	14,7	21,8	27,4	364,5	4 с6.ГорПо "Урал"
<i>фарш из говядины и свиный, картофель, морковь, лук</i>						
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
Чай с молоком	200	1,0	1,0	7,4	42,5	1011 с6.1981
<b>Итого:</b>		<b>20,4</b>	<b>28,3</b>	<b>63,5</b>	<b>590,5</b>	

<b>ДЕНЬ 3</b>						
Омлет натуральный	200	19,8	26,8	4,1	336,9	467 с6.1982
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
Снежок	210	10,8	6,9	18,3	178,0	
<b>Итого:</b>		<b>34,8</b>	<b>34,2</b>	<b>49,9</b>	<b>646,4</b>	

<b>ДЕНЬ 4</b>						
Бутерброд с сыром, маслом	40	4,8	6,6	13,8	133,4	2 с6.1981
тефтели рыбные	90	11,1	7,1	12,9	160,6	
Соус красный основной	15	0,2	0,3	1,0	7,8	824 с6.1982
Картофельное пюре	150	3,4	5,1	23,8	154,2	472 с6.1996
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6	с6.Горпо
Компот из кураги	200	1,0	0,1	18,7	79,5	932 с6.1981
Пирожное "Солнышко"	45	2,4	10,0	28,1	212,0	
<b>Итого:</b>		<b>24,6</b>	<b>29,3</b>	<b>109,4</b>	<b>800,1</b>	

<b>ДЕНЬ 5</b>						
Грудка в сметанном соусе	90гр	13,7	6,2	9,3	148,0	
<i>куриная грудка, сметана, соль</i>						
Гречка отварная с овощами	150	7,4	8,0	38,3	254,6	463 с6.1996
<i>(лук, морковь)</i>						
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

Кофейный напиток 200 5,0 4,9 19,9 144,0 1024 со. 1981

### ДЕНЬ 6

**Итого:** 200 30,3 19,6 95,0 678,1

Бутерброд с сыром, маслом 45 4,8 10,2 13,9 166,5 3 с6.2005  
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 с6.Горпо  
Чай с сахаром, лимоном 200/3 0,1 0,1 10,1 41,1 1010 с6.1981  
Пряник Клюковка 34гр(1шт) 0,6 0,7 9,3 46,0

**Итого:** 22,1 35,2 86,7 751,9

### ДЕНЬ 7

Бутерброд с сыром 30 3,4 1,6 13,8 83,0  
Запеканка творожная 160 34,2 12,2 27,9 358,0 344 с6.с6.шк.  
Хлеб ржано-пшеничный 20 1,7 0,2 11,0 52,6 с6.Горпо  
Чай с сахаром 200 0,1 0,1 6,0 24,7 1009 с6.1981  
вода, сахар, чай заварка

Печенье Наслаждение 20гр 39,4 14,0 58,6 518,3

### ДЕНЬ 8

Биточки из кур 90 17,3 6,5 23,4 221,1 205 с6.справ москвы  
Рис отварной с овощами 160 3,1 7,0 30,9 198,7 465 с6.1996  
(обжаренные лук репчатый с морковью)  
Хлеб "Богатырский" обогаш. 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:** 31,1 16,0 108,1 701,0

### ДЕНЬ 9

Печенье тушеная в соусе 90 14,2 8,9 8,1 168,9 618/824 с6.1981  
Макаронны отварные с овощами 175 5,6 3,6 30,9 178,6 469 с6.1996  
(морковь отварная, кукуруза)  
Хлеб "Богатырский" обогаш. 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  
Какао с молоком 200 3,7 3,7 15,5 110,5 1025 с6.1982  
Печенье "Курябье" 20гр

**Итого:** 27,8 16,7 82,1 589,5

### ДЕНЬ 10

Котлета 90 13,4 22,0 15,0 311,4 658 с6.1982  
Картофельное пюре 150 3,4 5,1 23,8 154,2 472 с6.1996  
Хлеб "Богатырский" обогаш. витаминами 30 2,6 0,3 16,5 78,9 с6.ГорПо "Урал"  
Молоко 190 5,7 6,1 8,9 113,2

**Итого:** 25,0 33,4 64,3 657,7

### ДЕНЬ 11

Бутерброд с сыром, маслом 45 4,8 10,2 13,9 166,5 3 с6.2005  
Тфтели 90 11,4 19,2 13,2 270,8 423 с6.1996  
Гречка отварная с овощами 180 9,0 10,1 46,1 311,3 463 с6.1996  
(лук, морковь)  
Хлеб ржано-пшеничный 40 3,4 0,4 22,0 105,2 с6.Горпо  
Чай с сахаром, лимоном 200/10 0,2 0,2 6,3 26,3 1010 с6.1981

	Итого:	28,7	39,9	101,5	880,1
<b><u>ДЕНЬ 12</u></b>					
АЗУ	190	15,7	15,5	22,8	293,2 596 с6.2006
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8 с6.ГорПо "Урал"
Напиток из апельсина	200	0,2		11,8	47,8 396 с6.1986
Мармелад	40г			26,6	106,2
	<b>Итого:</b>	<b>18,1</b>	<b>15,7</b>	<b>74,8</b>	<b>513,0</b>
<b>ВСЕГО:</b>		<b>320,9</b>	<b>300,1</b>	<b>979,9</b>	<b>7 904,0</b>