



Создано
Директор МБОУ "СОШ №4"
И.И. Д. Шумицкая
16.12.2024

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

Утверждено
Председатель преедения ГорЩо "Урал"
И.И. Г. С. Еланцева
16.12.2024

Блюдо	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углев, г	ЭЦ, ккал	Рецептура
-------	-------	----------	---------	----------	-------------	-----------

ДЕНЬ 1 (16.12.24)

Бутерброд с сыром, маслом	35	3,5	5,2	13,8	116,1	
Каша рисовая с маслом	180/75	4,7	6,7	28,2	191,6	сб.1983
Хлеб ржано-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	
Груша	220	0,9		20,9	87,1	
Пряник Яблочный	1шт(55гр)	3,3	3,5	43,1	216,9	
Пряник Яблочный	1шт(55гр)	3,3	3,5	43,1	216,9	
Итого:		24,8	23,2	193,1	1 081,0	

ДЕНЬ 2 (17.12.24)

Мясо тушеное с картофелем
фарш из говядины и свинины, картофель,
морковь, лук

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	
Биобаланс	1шт (270мл)	6,2	3,5	22,7	147,2	
Банан	220	3,3	1,1	46,2	207,9	
Итого:		34,4	28,0	150,0	989,3	

ДЕНЬ 3 (18.12.24)

Омлет натуральный

Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	200	19,8	26,8	4,1	336,9	сб.1982
Хлеб ржано-пшеничный	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.ГорПо "Урал"
Напиток из мандарин и лимона	20	1,7	0,2	11,0	52,6	сб.Горпо
Печенье "Шампиньоны"	200	0,2	0,1	11,4	46,6	сб.1986
Апельсин	40гр					
Сок фруктовый	240	2,2		19,4	86,4	
	200			6,0	24,0	
Итого:		26,0	27,3	65,7	612,3	

ДЕНЬ 4 (19.12.24)

Бутерброд с сыром, маслом

Колбета	35	3,5	5,2	13,8	116,1	
Соус красный основной	90	13,4	22,0	15,0	311,4	сб.1982
Картофельное пюре	10	0,1	0,2	0,7	5,2	сб.1982
Хлеб ржано-пшеничный	150	3,4	5,1	23,8	154,2	сб.1996
Чай с молоком	20	1,7	0,2	11,0	52,6	сб.Горпо
Йогурт Першино	200	1,0	1,0	7,4	42,5	сб.1981
Пирожное "Сметанник"	270гр	7,6	16,2	24,3	273,2	
	100гр	5,7	13,0	55,5	361,8	
Итого:		36,2	62,9	151,6	1 317,0	

ДЕНЬ 5 (20.12.24)

Курица по-купечески (филе грудки, гречка, лук, морковь)	200	23,6	9,4	44,7	357,9	сб. 1982
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6	сб. Горпо
Кофейный напиток	200	2,3	1,8	17,0	93,3	1024 сб. 1981
Кексик "Манник"	60	3,8	10,8	28,3	225,6	
Биобаланс	1шт (270мл)	6,2	3,5	22,7	147,2	
Банан	220	3,3	1,1	46,2	207,9	
Итого:		40,9	26,8	169,8	1 084,5	

ДЕНЬ 6 (23.12.24)

Бутерброд с сыром	30	3,4	1,6	13,8	83,0	
Запеканка творожная	170	36,3	13,0	29,6	380,3	344 сб. сб. шк.
Повидло	8			5,2	20,9	
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
Апельсин	240	2,2		19,4	86,4	
Сок фруктовый	200			6,0	24,0	
Итого:		43,7	14,8	91,0	671,9	

ДЕНЬ 7 (24.12.24)

Плов из говядины	200	17,4	18,4	43,5	409,4	изделий 1982
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
Напиток из шиповника	200	0,5		16,0	66,2	628 сб. 1996
Праник Днепровский	50г		0,1	12,3	49,9	
Биобаланс	1шт (270мл)	6,2	3,5	22,7	147,2	
Банан	220	3,3	1,1	46,2	207,9	
Итого:		31,7	23,6	168,2	1 012,1	

ДЕНЬ 8 (25.12.24)

Фрикадельки мясные	80	12,1	18,3	12,0	261,4	658 сб. 1981
Макаронны отварные с овощами	150	5,4	3,6	29,6	172,1	469 сб. 1996
(морковь отварная, кукуруза)						
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
Печенье "Курдабье"	20гр					
Йогурт Першино	270гр	7,6	16,2	24,3	273,2	
Груша	180	0,7		17,1	71,3	
Итого:		33,8	42,3	126,0	1 020,0	

ДЕНЬ 9 (26.12.24)

Биточки рыбные (минтай, семга)	90	12,7	8,9	14,9	190,2	510 сб. Сборник рец. 2010
Картофельное пюре	180	4,0	6,1	28,6	185,1	472 сб. 1996
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	30	2,6	0,3	16,5	78,9	сб. ГорПо "Урал"
Комлот из груш	200	0,1		16,9	67,8	924 сб. 1981
Биобаланс	1шт (270мл)	6,2	3,5	22,7	147,2	
конфета шоколадная	18		0,1	1,1	13,2	
Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35,0	
Итого:		26,4	18,9	107,1	704,2	

ВСЕГО:

297,9	287,9	1 222,4	8 492,3
--------------	--------------	----------------	----------------