

Создано
 Директор МБОУ "СОШ № 4"
 Д.А.Шумицкова
 16.12.24

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

Утверждено
 Председатель правления ГорПО "Урал"
 Т.С.Елапцева
 16.12.24

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

ДЕНЬ 1

Бутерброд с сыром, маслом	35	3,5	5,2	13,8	116,1	
Каша рисовая с маслом	180/5	4,7	6,7	28,2	191,6 с6.1983	
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6 с6.Горпо	
Напиток из шиповника	200	0,5		12,0	50,3 с6.1996	
Коктейль Растишка	210гр	6,9	4,2	21,0	149,5	
Итого:		17,3	16,3	86,0	560,1	

ДЕНЬ 2

Мясо тушеное с картофелем фарш из говядины и свинины, картофель, морковь, лук	200	14,1	20,8	27,4	353,0 с6.ГорПО "Урал"	
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	
Йогурт "Для всей семьи"	200	6,6	2,1	26,2	149,7	
Итого:		24,9	23,4	81,1	634,2	

ДЕНЬ 3

Омлет натуральный	200	19,8	26,8	4,1	336,9 с6.1982	
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 мандарин и лимона	200	0,2	0,1	11,4	46,6 с6.1986	
Печенье "Шампиньоны"	40гр					
Итого:		23,8	27,3	40,2	501,9	

ДЕНЬ 4

Бутерброд с сыром, маслом	35	3,5	5,2	13,8	116,1	
Котлета	90	13,4	22,0	15,0	311,4 с6.1982	
Соус красный основной	10	0,1	0,2	0,7	5,2 с6.1982	
Картофельное пюре	150	3,4	5,1	23,8	154,2 с6.1996	
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 с6.1981	
Итого:		23,0	33,7	71,8	682,0	

ДЕНЬ 5

Курица по-купчешки (филе грудки, гречка, лук, морковь)	200	23,6	9,4	44,7	357,9 с6.1982	
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6 с6.Горпо	
Кофейный напиток	200	2,3	1,8	17,0	93,3 с6.1981	
Кексик "Манник"	60	3,8	10,8	28,3	225,6	
Итого:		31,4	22,2	100,9	729,4	

ДЕНЬ 6

Бутерброд с сыром, маслом	40	4,8	6,6	13,8	133,4 с6.1981	
Тфтели	90	12,5	19,1	28,8	336,7 с6.1996	

Овощи тушеные в соусе	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
Печенье "Творожное" сладкое	40гр(1шт)	5,4	5,8	23,4	167,4		
Итого:		26,8	36,6	100,8	840,2		

ДЕНЬ 7

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
Итого:		41,6	14,8	65,6	561,5		

642 сб.сборник рецептов выпек и кулинарных изделий

ДЕНЬ 8

Плов из говядины	200	17,4	18,4	43,5	409,4	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
Пряник Днепровский	50г		0,1	12,3	49,9		
Итого:		22,2	19,0	99,3	657,0		

ДЕНЬ 9

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
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 "Курябье"	20гр						
Итого:		25,5	26,1	84,6	675,5		

ДЕНЬ 10

Биточки рыбные	90	12,7	8,9	14,9	190,2	510	сб.Сборник рецц2010
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"	
Компот из груш	200	0,1		16,9	67,8	924	сб.1981
Итого:		19,3	15,2	76,9	522,0		

ДЕНЬ 11

Бутерброд с сыром, маслом	25/10/5	4,8	6,6	13,8	133,4	2	сб.1981
Оладьи Гурман	90	15,9	13,6	10,0	226,3	659	сб.1981
Гречка отварная с овощами	170/5/5	9,0	10,1	46,1	311,3	463	сб.1996
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,4	0,4	22,0	105,2	сб.Горпо	
Чай с сахаром, лимоном	200/10	0,2		6,3	26,3	1010	сб.1981
Итого:		33,2	30,7	98,3	802,5		

ДЕНЬ 12

АЗУ	40/150	15,7	15,5	22,8	293,2	596	сб.2006
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.ГорПо "Урал"	
Напиток из агельсина	200	0,2		11,8	47,8	396	сб.1986
Мармелад	40г			26,6	106,2		
Итого:		18,1	15,7	74,8	513,0		

ВСЕГО:

307,1	281,1	980,2	7 679,3
--------------	--------------	--------------	----------------