



Создано
 Директор МБОУ "СОШ № 4"
 Д.А. Шуралецова
 24.02.2025

Меню приготовлено в течение 6 дней
 период: осенне-зимний период
 возрастная категория: дети старше 12 лет

Утверждено
 Председатель правления ГОРПО "Урал"
 Г.С. Елагинцева
 24.02.2025

Наименование	Вес	Белки, г	Жиры, г	Углев, г	ЭД, ккал	Рецептура
ДЕНЬ 1						
Бутерброд с сыром	30	3,4	1,6	13,8	83,0	
Каша рисовая с маслом	180/5	4,7	6,7	28,2	191,6	417 с6.1983
Хлеб ржано-пшеничный	25	2,1	0,3	13,8	65,8	с6.Горпо
Какао с молоком	200	3,7	3,7	15,5	110,5	1025 с6.1982
Яблоко	165	0,7	0,7	16,2	73,3	
Итого:	14,6	12,9	87,4	524,2		319,8 4 с6.ГорПо "Урал"
ДЕНЬ 2						
Мясо тушеное с картофелем фарш из говядины и свинины, картофель, мюшкет-лив	200	12,5	19,0	24,7		65,8 с6.ГорПо "Урал"
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,1	0,3	13,8	149,7	
Йогурт "Для всей семьи"	200	6,6	2,1	26,2	535,3	
Итого:	21,1	21,3	64,7	535,3		358,0 344 с6.сб.шк.
ДЕНЬ 3						
Запеканка творожная	160	34,2	12,2	27,9		19,6
Молоко стуженое	5	0,4	0,5	3,3	65,8	с6.ГорПо "Урал"
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,1	0,3	13,8	40,6	1009 с6.1981
Чай с сахаром	200	0,1	0,1	10,0	484,0	
Итого:	36,8	13,0	54,9	484,0		
ДЕНЬ 4						
Котлета	90	13,4	22,0	15,0	311,4	658 с6.1982
Соус красный основной	5	0,1	0,1	0,3	2,6	528 с6.1996
Картофельное пюре	180	4,0	6,1	28,6	185,1	472 с6.1996
Хлеб ржано-пшеничный	25	2,1	0,3	13,8	65,8	с6.Горпо
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	с6.ГорПо "Урал"
Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	12,0	48,2	924 с6.1981
Итого:	21,8	28,7	83,4	678,9		
ДЕНЬ 5						
Гуляш из курдюлы	90	9,7	3,2	11,2	112,3	5 с6.ГорПо "Урал"
Гречка отварная	150	7,7	5,8	39,5	241,1	463 с6.1996
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	20	1,7	0,2	11,0	52,6	с6.ГорПо "Урал"
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	1024 с6.1981
Мандарин	90	0,7	0,2	6,8	31,5	
Итого:	23,8	11,4	96,4	583,4		
ДЕНЬ 6						
Бутерброд с сыром, маслом	40	4,8	6,6	13,8	133,4	2 с6.1981
Тефтели	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	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб. Горпо
Чай с сахаром, лимоном	200/3	0,1		10,1	41,1	сб. 1981
Печенье "Ромашка"	шт(15гр)	1,0		9,4	87,2	
Итого:		22,9	36,0	89,5	773,2	

ДЕНЬ 7						
Каша "Дружба" с маслом	180/10	5,6	10,4	30,3	237,4	сб. сб. школ
Бутерброд с сыром, маслом	45	4,8	10,2	13,9	166,5	3 сб. 2005
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	40	3,4	0,4	22,0	105,2	сб. ГорПо "Урал"
Напиток из шиповника	200	0,5		12,0	50,3	сб. 1996
Кексик "Маник"	60	3,8	10,8	28,3	225,6	
Итого:		18,1	31,8	106,5	785,0	

ДЕНЬ 8						
Фрикадельки с овощами в томате	90	9,2	13,8	10,5	202,6	сб. 1982
Макаронны отварные	150	6,3	4,5	34,9	205,1	сб. 1996
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6	сб. Горпо
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	20	1,7	0,2	11,0	52,6	сб. ГорПо "Урал"
Чай с сахаром, лимоном	200/7	0,2		10,2	41,9	сб. 1981
Яблоко	170	0,7	0,7	16,7	75,5	
Итого:		19,8	19,4	94,2	630,3	

ДЕНЬ 9						
Огурец свежий	15	0,1		0,4	2,1	сб. 1983
Плов из курицы	200	16,6	5,3	43,9	289,7	сб. ГорПо "Урал"
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
Кофейный напиток	200	2,3	1,8	17,0	93,3	сб. 1981
Пряник "Шоколадный"	50	3,3	4,3	35,6	193,9	
Итого:		26,1	11,9	121,6	697,4	

ДЕНЬ 10						
Каша "Злаков" с маслом	180/5	6,0	8,2	26,8	205,3	сб. справочник
Сырники	70гр	11,3	8,3	15,3	481,7	
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб. ГорПо "Урал"
Чай с сахаром, лимоном	200/5	0,1		10,1	41,5	сб. 1981
Итого:		19,7	16,8	66,0	494,3	

ДЕНЬ 11						
Биточки радужные (фарш из говядины и свинины, морковь, лук)	90	9,5	16,0	3,9	197,2	
Гречка отварная	180	9,2	7,0	47,4	289,4	сб. 1996
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб. ГорПо "Урал"
Хлеб ржано-пшеничный	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб. Горпо
Чай с сахаром, лимоном	200/10	0,2	0,2	7,5	26,3	сб. 1981
Мандарин	100	0,8		7,5	35,0	
Итого:		23,9	23,7	92,7	679,5	

ДЕНЬ 12						
Биточки рыбные (минтай, семга)	90	12,7	8,9	14,9	190,2	сб. Сборник рец.2010
Картофельное пюре	150	3,4	5,1	23,8	154,2	сб. 1996
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб. ГорПо "Урал"
Компот из свежих яблок	200	0,1		12,0	48,2	сб. 1981
Итого:		18,3	14,2	64,5	458,4	