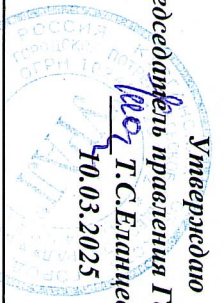




Создано  
 Директор МБОУ СОШ № 4  
 Д.А. Шулдинова  
 19.03.2025

Меню пригостительных блюд  
 период: весенний  
 возрастная категория: дети с 7 до 11 лет



Утверждено  
 Председатель пражеления ГорПо "Урал"  
 Т.С. Еланцева  
 19.03.2025

Наименование	Вес	Белки, г	Жиры, г	Углев, г	ЭЦ, 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	сб.1983
Хлеб ржано-пшеничный	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.Горпо
Какао с молоком	200	3,7	3,7	15,5	110,5	1025 сб.1982
Яблоко	170	0,7	0,7	16,7	75,5	
<b>Итого:</b>		<b>14,7</b>	<b>12,9</b>	<b>87,9</b>	<b>526,4</b>	

**ДЕНЬ 2**

Биточки из кур	90	14,6	13,8	15,0	242,6	205 сб.справ москвы
Соус красный основной	30	0,3	0,7	2,1	15,6	824 сб.1982
Макаронны отварные	180	7,6	5,4	41,9	246,1	469 сб.1996
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,6	0,3	16,5	78,9	сб.Горпо
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.ГорПо "Урал"
Сок ВкусноСок(штучный)	200			6,0	24,0	
<b>Итого:</b>		<b>27,2</b>	<b>20,4</b>	<b>95,2</b>	<b>673,0</b>	

**ДЕНЬ 3**

Запеканка творожная	160	34,2	12,2	27,9	358,0	344 сб.сб.шк.
Молоко стуженое	5	0,4	0,5	3,3	19,6	
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.ГорПо "Урал"
Чай с сахаром	200	0,1		10,0	40,6	1009 сб.1981
<b>Итого:</b>		<b>36,8</b>	<b>13,0</b>	<b>54,9</b>	<b>484,0</b>	

**ДЕНЬ 4**

Котлета	90	13,4	22,0	15,0	311,4	658 сб.1982
Рагу овощное	180	2,8	7,5	16,4	145,0	213 сб.справочник
<i>картофель, капуста, морковь, лук</i>						
Хлеб ржано-пшеничный	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.Горпо
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	924 сб.1981
Печенье Творожное	25р	1,2	1,2	13,5	69,5	
<b>Итого:</b>		<b>21,7</b>	<b>31,2</b>	<b>84,4</b>	<b>705,7</b>	

**ДЕНЬ 5**

Гуляш из курицы	90	9,7	3,2	11,2	112,3	5 сб.ГорПо "Урал"
Гречка отварная	160	8,2	6,2	42,1	257,2	463 сб.1996
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	20	1,7	0,2	11,0	52,6	сб.ГорПо "Урал"
Кофейный напиток	200	2,3	1,8	17,0	93,3	1024 сб.1981
Мандарин	85	0,7	0,2	6,4	29,8	
<b>Итого:</b>		<b>22,6</b>	<b>11,6</b>	<b>87,7</b>	<b>545,2</b>	

**ДЕНЬ 6**

Каша пшеничная с маслом	180/5	7,1	7,5	31,9	223,7	сб.1982
Бутерброд с сыром, маслом	45	4,8	10,2	13,9	166,5	З сб.2005
Напиток из шиповника	200	0,5		12,0	50,3	сб.1996
Яблоко	165	0,7	0,7	16,2	73,3	
<b>Итого:</b>		<b>13,1</b>	<b>18,4</b>	<b>73,9</b>	<b>513,8</b>	

**ДЕНЬ 7**

Фрикадельки мясные	90	13,3	19,8	12,9	282,5	105 сб.«Сб. рецептур ш
Соус красный основной	20	0,2	0,4	1,4	10,4	824 сб.1982
Макаронны отварные	150	6,3	4,5	34,9	205,1	469 сб.1996
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6	сб.Горпо
Хлеб "Богатырский" обогаш, витаминами	20	1,7	0,2	11,0	52,6	сб.ГорПо "Урал"
Кофейный напиток	200	2,3	1,8	17,0	93,3	1024 сб.1981
Печенье Наслаждение	20гр					
<b>Итого:</b>		<b>25,5</b>	<b>26,9</b>	<b>88,1</b>	<b>696,5</b>	

**ДЕНЬ 8**

Грудка в сметанном соусе	90гр	16,7	7,1	9,1	166,6	
<i>куриная грудка, сметана, соль</i>						
Рис отварной	180	3,4	4,2	35,5	192,8	465 сб.1996
Хлеб "Богатырский" обогаш, 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
Напиток из шиповника	200	0,5		16,0	66,2	628 сб.1996
<b>Итого:</b>		<b>24,8</b>	<b>11,8</b>	<b>88,0</b>	<b>557,2</b>	

**ДЕНЬ 9**

Рулет мясной с яйцом	90	11,3	15,9	6,3	214,0	
Картофельное пюре	150	3,4	5,1	23,8	154,2	472 сб.1996
Хлеб "Богатырский" обогаш, витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.ГорПо "Урал"
Чай с сахаром	200	0,1		6,0	24,7	1009 сб.1981
Кексик "Маник"	60	3,8	10,8	28,3	225,6	
<b>Итого:</b>		<b>20,7</b>	<b>32,1</b>	<b>78,2</b>	<b>684,3</b>	

**ДЕНЬ 10**

Печень тушеная в соусе	40/50	10,9	12,2	7,6	183,4	618 сб.1981
Гречка отварная	180	9,2	7,0	47,4	289,4	463 сб.1996
Хлеб "Богатырский" обогаш, витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.ГорПо "Урал"
Чай с сахаром, лимоном	200/7	0,2		10,2	41,9	1010 сб.1981
Мандарины	95	0,8	0,2	7,2	33,6	
<b>Итого:</b>		<b>23,2</b>	<b>19,6</b>	<b>86,2</b>	<b>614,1</b>	

**ВСЕГО:**

<b>230,3</b>	<b>197,8</b>	<b>824,6</b>	<b>6 000,2</b>
--------------	--------------	--------------	----------------