

Согласовано
Директор МБОУ "СОШ № 4"
Д.А.Шуплецова
14.04.2025

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

Утверждено
Председатель педагогического Совета
Т.С.Ефимова
14.04.2025

Наименование	Вес	Белки, г	Жиры, г	Углев, г	ЭЛ, ккал	Рецептура
--------------	-----	----------	---------	----------	-------------	-----------

ДЕНЬ 1						
Омлет натуральный	80	8,0	9,8	1,0	124,0	сб. 1982
Каша рисовая с маслом	180/5	4,7	6,7	28,2	191,6	сб. 1983
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб. Горло "Урал"
Чай с сахаром	200	0,1		10,0	40,6	сб. 1981
Яблочко	160	0,6	0,6	15,7	71,0	
Итого:		15,6	17,4	68,6	493,0	

ДЕНЬ 2						
Рыба тушеная с овощами и томатом	90	1,0	4,1	5,9	64,3	сб. 1983
Картофельное пюре	150	3,4	5,1	23,8	154,2	сб. 1996
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6	сб. Горло
Напиток из шиповника	200	0,5		12,0	24,0	
Итого:		6,0	9,3	46,7	295,1	

ДЕНЬ 3						
Биточки радужные (фарш из говядины и свинины, морковь, лук)	90	9,5	16,0	3,9	197,2	
Макаронные отварные с овощами	160	5,5	3,6	30,2	174,8	сб. 1996
(морковь отварная, кукуруза)						
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб. Горло "Урал"
Напиток из апельсина	200	0,2		11,8	47,8	сб. 1986
Творожок Растиська	45	0,1		0,1	1,0	
Итого:		17,3	19,8	59,7	486,6	

ДЕНЬ 4						
Котлета	90	13,4	22,0	15,0	311,4	сб. 1982
Капуста тушеная	150	3,7	5,5	15,7	127,3	сб. справочник Моск
Хлеб ржано-пшеничный	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб. Горло
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб. Горло "Урал"
Чай с сахаром, лимоном	200/6	0,2		10,2	41,6	сб. 1981
Итого:		21,5	28,0	68,4	611,9	

ДЕНЬ 5						
Грудка в сметанном соусе	95	17,2	8,1	9,4	179,2	
Гречка отварная	170	8,7	6,6	44,8	273,3	сб. 1996
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб. Горло "Урал"
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6	сб. Горло
Сок фруктовый	200			6,0	50,3	сб. 1996
Итого:		30,3	15,1	91,0	621,2	

ДЕНЬ 6						
---------------	--	--	--	--	--	--

Каша пшеничная с маслом	200/5	7,9	8,7	35,4	251,5 417 с6. 1982
Запеканка творожная	80	17,1	6,1	13,9	179,0
Сыр голландский	15	3,9	4,0	51,8	
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 шиповника	200	0,5		12,0	50,3 628 с6. 1996
Итого:		33,2	19,3	86,1	651,0

ДЕНЬ 7

Фрикадельки мясные	90	13,3	19,8	12,9	282,5 105 с6. «Сб. рецептур ш
Соус красный основной	20	0,2	0,4	1,4	10,4 824 с6. 1982
Макароны отварные	150	6,3	4,5	34,9	205,1 469 с6. 1996
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	20	1,7	0,2	11,0	52,6 с6. ГорПо "Урал"
Кофейный напиток	200	2,3	1,8	17,0	93,3 1024 с6. 1981
Пряник Днепровский	50г		0,1	12,3	49,2
Итого:		23,8	26,8	89,4	693,8

ДЕНЬ 8

Гуляш из курицы	90	9,7	3,2	11,2	112,3 5 с6. ГорПо "Урал"
Рис отварной	170	3,2	3,9	33,5	182,1 465 с6. 1996
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8 с6. ГорПо "Урал"
Хлеб ржано-пшеничный	25	2,1	0,3	13,8	65,8 с6. ГорПо
Чай с сахаром, лимоном	200/7	0,2		10,2	41,9 1010 с6. 1981
Сок фруктовый	200			6,0	24,0
Итого:		17,3	7,6	88,4	491,9

ДЕНЬ 9

Жаркое по-домашнему	200	13,4	13,2	27,7	283,4 4 с6. ГорПо "Урал"
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
Чай с сахаром	200	0,1		6,0	24,7 1009 с6. 1981
Кексик "Манник"	60	3,8	10,8	28,3	225,6
Итого:		21,1	24,5	86,7	652,1

ДЕНЬ 10

Печень тушеная в соусе	90	9,7	12,9	7,5	184,8 618 с6. 1981
Гречка отварная	150	7,7	5,8	39,5	241,1 463 с6. 1996
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8 с6. ГорПо "Урал"
Чай с сахаром, лимоном	200/7	0,2		10,2	41,9 1010 с6. 1981
Яблоко	160	0,6	0,6	15,7	71,0
Итого:		20,3	19,7	86,7	604,6

ВСЕГО:

206,5	187,5	771,8	5 601,2
--------------	--------------	--------------	----------------