

Создано
Директор МБОУ " СОШ № 4 "
Д.А.Шульцова
14.04.2025

Меню приготавливаемых блюд
период: есенний
возрастная категория: дети старше 12 лет

Интердисциплинарный проект
Председатель проекта Горло "Урал"
Т.С.Евдокимова
14-04-2025

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

ДЕНЬ 1

Омлет натуральный	80	8,0	9,8	1,0	124,0	467 с6.1982
Каша рисовая с маслом	180/5	4,7	6,7	28,2	191,6	417 с6.1983
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	с6.Горло "Урал"
Чай с сахаром	200	0,1		10,0	40,6	1009 с6.1981
Яблоко	160	0,6	0,6	15,7	71,0	
Итого:		15,6	17,4	68,6	493,0	

ДЕНЬ 2

Рыба тушёная с овощами и томатом	90	1,0	4,1	5,9	64,3	517 с6.1983
Картофельное пюре	150	3,4	5,1	23,8	154,2	472 с6.1996
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6	с6.Горло
Напиток из шиповника	200	0,5		12,0	24,0	
Итого:		6,0	9,3	46,7	295,1	

ДЕНЬ 3

Биточки радужные	90	9,5	16,0	3,9	197,2	
Макароньы отварные с овощами	160	5,5	3,6	30,2	174,8	469 с6.1996
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	с6.Горло "Урал"
Напиток из апельсина	200	0,2		11,8	47,8	396 с6.1986
Творожок Растилшка	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	658 с6.1982
Капуста тушеная	150	3,7	5,5	15,7	127,3	439 с6.справочник Моск
Хлеб ржано- пшеничный	25	2,1	0,3	13,8	65,8	с6.Горло
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	с6.Горло "Урал"
Чай с сахаром, лимоном	200/6	0,2		10,2	41,6	1010 с6.1981
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	463 с6.1996
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	с6.Горло "Урал"
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6	с6.Горло
Сок фруктовый	200			6,0	50,3	628 с6.1996
Итого:		30,3	15,1	91,0	621,2	

ДЕНЬ 6

Бульерброд с сыром	20/10	4,3	2,9	11,0	87,1	
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	30	2,6	0,3	16,5	78,9	с6.Горло

Чай с сахаром, лимоном	200/10	0,2	6,3	26,3	1010 с6.1981
Печенье "Миндальный орешек"	25	1,9	6,5	16,6	132,6
Итого:		23,7	33,8	92,9	770,6

ДЕНЬ 7

Каша пшенная 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" обогаш. 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 8

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
Макароньы отварные	150	6,3	4,5	34,9	205,1 469 с6.1996
Хлеб "Богатырский" обогаш. 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	49,9
Итого:		23,8	26,8	89,4	693,8

ДЕНЬ 9

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" обогаш. 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 ВкусноСок(штучный)	0,2л			6,0	24,0
Итого:		17,3	7,6	88,4	491,9

ДЕНЬ 10

Жаркое по-домашнему	200	13,4	13,2	27,7	283,4 4 с6.ГорПо "Урал"
Хлеб "Богатырский" обогаш. 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 11

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" обогаш. 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

ДЕНЬ 12

Биточки рыбные	80	11,3	7,9	13,3	169,1 510 с6.Сборник рец2010
Картофельное пюре	160	3,6	5,4	25,4	164,5 472 с6.1996
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6 с6.ГорПо
Хлеб "Богатырский" обогаш. витаминами	30	2,6	0,3	16,5	78,9 с6.ГорПо "Урал"
Компот из свежих яблок	200	0,1		12,0	48,2 924 с6.1981
Итого:		19,2	13,8	78,1	513,3

ВСЕГО:

249,4	235,1	942,8	6 885,1
--------------	--------------	--------------	----------------