

Создано  
 Директор МБОУ "СОШ № 4"  
 Д.А. Шурлицова  
 24.02.2025  
 Школа № 4

Меню приспособляемых блюд  
 период: осенне-зимний  
 возрастная группа: дети с 7 до 11 лет

Утверждено  
 Председатель комиссии ГорПО "Урал"  
 И.Г.С. Епанцева  
 24.02.2025

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 с6.1983	
Хлеб ржаной-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	
<b>Итого:</b>	<b>14,6</b>	<b>12,9</b>	<b>87,4</b>	<b>524,2</b>		

**ДЕНЬ 2**

Мясо тушеное с картофелем  
 фарш из говядины и свинины, картофель,  
 морковь, лук

Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8 с6.ГорПо "Урал"	
Йогурт "Для всей семьи"	200	6,6	2,1	26,2	149,7	
<b>Итого:</b>	<b>21,1</b>	<b>21,3</b>	<b>64,7</b>	<b>535,3</b>		

**ДЕНЬ 3**

Запеканка творожная  
 Молоко стученное  
 Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами  
 Чай с сахаром

Запеканка творожная	160	34,2	12,2	27,9	358,0 344 с6.сб.шк.	
Молоко стученное	5	0,4	0,5	3,3	19,6	
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8 с6.ГорПо "Урал"	
Чай с сахаром	200	0,1		10,0	40,6 1009 с6.1981	
<b>Итого:</b>	<b>36,8</b>	<b>13,0</b>	<b>54,9</b>	<b>484,0</b>		

**ДЕНЬ 4**

Котлета  
 Соус красный основной  
 Картофельное пюре  
 Хлеб ржаной-пшеничный  
 Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами  
 Компот из свежих яблок

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 ржаной-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		12,0	48,2 924 с6.1981	
<b>Итого:</b>	<b>21,8</b>	<b>28,7</b>	<b>83,4</b>	<b>678,9</b>		

**ДЕНЬ 5**

Гуляш из курицы  
 Речка отварная  
 Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами  
 Хлеб ржаной-пшеничный  
 Кофейный напиток  
 Мандарин

Гуляш из курицы	90	9,7	3,2	11,2	112,3 5 с6.ГорПо"Урал"	
Речка 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 ржаной-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	
<b>Итого:</b>	<b>23,8</b>	<b>11,4</b>	<b>96,4</b>	<b>583,4</b>		

**ДЕНЬ 6**

Каша "Дружба" с маслом  
 Бутерброд с сыром, маслом

Каша "Дружба" с маслом	180/10	5,6	10,4	30,3	237,4 327 с6.сб.школ	
Бутерброд с сыром, маслом	45	4,8	10,2	13,9	166,5 3 с6.2005	

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 "Мамник"	60	3,8	10,8	28,3	225,6	
<b>Итого:</b>		<b>18,1</b>	<b>31,8</b>	<b>106,5</b>	<b>785,0</b>	

**ДЕНЬ 7**

Фрикадельки с овощами в томате	90	9,2	13,8	10,5	202,6	сб. 1982
Макароны 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	
<b>Итого:</b>		<b>19,8</b>	<b>19,4</b>	<b>94,2</b>	<b>630,3</b>	

**ДЕНЬ 8**

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"
<i>куриная грудка, рис, овощи</i>						
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	
<b>Итого:</b>		<b>26,1</b>	<b>11,9</b>	<b>121,6</b>	<b>697,4</b>	

**ДЕНЬ 9**

Каша "7 злаков" с маслом	180/5	6,0	8,2	26,8	205,3	сб. справочник
Сырники	70гр	11,3	8,3	15,3	181,7	
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
<b>Итого:</b>		<b>19,7</b>	<b>16,8</b>	<b>66,0</b>	<b>494,3</b>	

**ДЕНЬ 10**

Биточки радушные <i>(фарш из говядины и свинины, морковь, лук)</i>	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		6,3	26,3	сб. 1981
Мандарины	100	0,8	0,2	7,5	35,0	
<b>Итого:</b>		<b>23,9</b>	<b>23,7</b>	<b>92,7</b>	<b>679,5</b>	

**ВСЕГО:**

<b>225,8</b>	<b>190,8</b>	<b>867,7</b>	<b>6 092,3</b>
--------------	--------------	--------------	----------------