



Создано  
 Руководитель МБОУ "Д.А.Шульцеева"  
 27.01.2025  
 Школа №4

Меню приготовляемых блюд  
 период: осенне-зимний  
 возрастная категория: дети с 7 до 11 лет

Утверждено  
 Председатель родительского комитета Горпо "Урал"  
 27.01.2025  
 Г.С.Едичева



Наименование	Вес	Белки, г	Жиры, г	Углев, г	ЭЦ, ккал	Рецептура
<b>ДЕНЬ 1 (27.01.25)</b>						
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	20	1,7	0,2	11,0	52,6	сб.Горпо
Какао с молоком	200	3,7	3,7	15,5	110,5	сб.1982
Яблоко	190	0,8	0,8	18,6	84,4	
<b>Итого:</b>	<b>625</b>	<b>14,3</b>	<b>12,9</b>	<b>87,1</b>	<b>522,1</b>	

<b>ДЕНЬ 2 (28.01.25)</b>						
Мясо тушеное с картофелем	200	14,1	20,8	27,4	353,0	4 сб.Горпо"Урал"
фарш из говядины и свинины, картофель, морковь, лук						
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.Горпо "Урал"
Йогурт "Для всей семьи"	200	6,6	2,1	26,2	149,7	
<b>Итого:</b>	<b>425</b>	<b>22,8</b>	<b>23,1</b>	<b>67,4</b>	<b>568,5</b>	

<b>ДЕНЬ 3 (29.01.25)</b>						
Омлет натуральный	200	20,7	24,0	3,6	313,6	4сб.1982
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	30	2,6	0,3	16,5	78,9	сб.Горпо "Урал"
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6	сб.Горпо
Напиток из мандарин и лимона	200	0,2	0,1	11,4	46,6	698 сб.1986
Печенье Творожное	25гр	1,2	1,2	13,5	69,5	
<b>Итого:</b>	<b>475</b>	<b>26,3</b>	<b>25,8</b>	<b>56,0</b>	<b>561,2</b>	

<b>ДЕНЬ 4 (30.01.25)</b>						
Котлета	90	13,4	22,0	15,0	311,4	658 сб.1982
Соус красный основной	10	0,1	0,2	0,7	5,2	824 сб.1982
Картофельное пюре	180	4,0	6,1	28,6	185,1	472 сб.1996
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
<b>Итого:</b>	<b>530</b>	<b>21,8</b>	<b>28,8</b>	<b>83,7</b>	<b>681,5</b>	

<b>ДЕНЬ 5 (31.01.25)</b>						
Курица по-купечески	200	17,9	9,6	46,0	341,9	642 сб.1982
(филе грудки, гречка, лук, морковь)						
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	1024 сб.1981
Мандарин	105	0,8	0,2	7,9	36,8	
<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>24,9</b>	<b>12,1</b>	<b>95,6</b>	<b>590,4</b>	

<b>ДЕНЬ 6 (3.02.25)</b>						
Бутерброд с сыром	30	3,4	1,6	13,8	83,0	

Каша Янтарная с курагой и маслом (пшено, курага, масло)	200 / 25 / 10	10,2	12,5	50,7	356,4
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	35	3,0	0,4	19,3	92,1 с6.ГорПо "Урал"
Чай с сахаром	200	0,1		6,0	24,7 1009 с6.1981
Яблоко	185	0,7	0,7	18,1	82,1
<b>Итого:</b>	<b>685</b>	<b>17,4</b>	<b>15,2</b>	<b>107,9</b>	<b>638,3</b>

<b>ДЕНЬ 7 (4.02.25)</b>					
Суфле по-домашнему	90	15,0	19,4	11,7	281,8
Макаронные отвариные с овощами (морковь отварная, кукуруза)	200	7,2	4,8	39,5	229,5 469 с6.1996
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6 с6.Горпо
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	20	1,7	0,2	11,0	52,6 с6.ГорПо "Урал"
Напиток из мандарин и лимона	200	0,2	0,1	11,4	46,6 698 с6.1986
<b>Итого:</b>	<b>530</b>	<b>25,7</b>	<b>24,7</b>	<b>84,6</b>	<b>663,1</b>

<b>ДЕНЬ 8 (5.02.25)</b>					
Биточки из кур	90	14,6	13,8	15,0	242,6 205 с6.справ москвы
Рис цветной	150	3,7	2,2	31,6	161,4 124 с6.с6.шк
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	35	3,0	0,4	19,3	92,1 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
Пряник Днепровский	50		0,1	12,3	49,9
<b>Итого:</b>	<b>545</b>	<b>25,3</b>	<b>18,5</b>	<b>106,1</b>	<b>691,9</b>

<b>ДЕНЬ 9 (6.02.25)</b>					
Огурец свежий	15	0,1		0,4	2,1 816 с6.1983
Фрикадельки с овощами в томате	110	11,8	17,4	11,3	249,0 670 с6.1982
Картофельное пюре	150	3,4	5,1	23,8	154,2 472 с6.1996
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	30	2,6	0,3	16,5	78,9 с6.ГорПо "Урал"
Компот из сухофруктов	200	1,1		44,0	180,3 933 с6.1981
<b>Итого:</b>	<b>505</b>	<b>18,9</b>	<b>22,8</b>	<b>96,0</b>	<b>664,5</b>

<b>ДЕНЬ 10 (7.02.25)</b>					
Минтай в сметанном соусе	90	10,7	9,4	3,3	140,7
Гречка отварная с овощами (лук, морковь)	180	9,0	10,1	46,1	311,3 463 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	200	0,1		10,0	40,6 1009 с6.1981
Йогурт "Простаквашино"	110гр				
<b>Итого:</b>	<b>630</b>	<b>24,0</b>	<b>20,0</b>	<b>86,9</b>	<b>624,2</b>
<b>ВСЕГО:</b>		<b>221,5</b>	<b>203,8</b>	<b>871,2</b>	<b>6 205,7</b>