



Создано
 Директор МКОУ "СОШ №10"
 Л.В. Коромыстова
 15.09.22

Меню приготавливаемых блюд
 на период: с 19.09.22
 возрастная категория: дети старше 12 лет

Утверждено
 Председатель правления ГорПО "Урал"
 Т.С. Еланцева
 15.09.22

Блюдо	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углев., г	ЭЦ, ккал	Рецептура
-------	-------	----------	---------	-----------	----------	-----------

ДЕНЬ 1

Завтрак

Гуляш из говядины	35/30	12,7	14,6	7,8	213,2	
Макаронны отварные	180	7,6	5,4	41,9	246,1	сб. 1996
Компот из сухофруктов	200	1,1	0,3	44,0	180,2	сб. 1981
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб. ГорПО "Урал"
Итого:		23,5	20,2	107,4	705,3	

Обед

Суп гороховый	200	4,7	4,4	15,9	122,3	сб. 2010
Биточки мясные	70	10,4	17,2	11,7	242,8	сб. 2005
Соус красный основной	30	0,3	0,7	2,1	15,6	сб. 1982
Гречка отварная	180	9,2	7,0	47,4	289,4	сб. 1996
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	50	4,3	0,5	27,5	131,5	сб. ГорПО "Урал"
Компот из свежих фруктов	200мл	0,1	0,1	27,0	109,7	сб. 1997
Итого:		29,0	29,9	131,6	911,3	

ДЕНЬ 2

Завтрак

Бутерброд с сыром, маслом	25/15/5	6,1	7,8	13,8	150,1	сб. 1981
Каша пшеничная с маслом	200/5	7,9	8,0	35,4	244,8	сб. 1982
Напиток из мандарин и лимона	200	0,2	0,1	25,3	102,5	сб. 1986
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб. ГорПО "Урал"
Яблоко	190	0,8	0,8	18,6	84,4	
Итого:		17,0	16,9	106,9	647,6	

Обед

Борщ из св.капусты со сметаной	200/5	1,5	5,1	9,8	91,3	сб. 1981
Биточки рыбные (минтай+ семга)	50	7,1	4,9	8,3	105,7	сб. Сборник рещ.2010
Соус красный основной	15	0,2	0,3	1,0	7,8	сб. 1982
Картофельное пюре	150	3,4	5,1	23,8	154,2	сб. 1996
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	50	4,3	0,5	27,5	131,5	сб. ГорПО "Урал"
Чай с сахаром	200	0,1		10,0	40,6	сб. 1981
Итого:		16,4	16,0	80,5	531,1	

ДЕНЬ 3

Завтрак

Грудка в сметанном соусе	65	10,2	14,9	0,7	177,4	
Гречка отварная	150	7,7	5,8	39,5	241,1	сб. 1996
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб. ГорПО "Урал"

молоком	200	1,0	1,0	11,4	58,4	1011	сб.1981
дари	95	0,8	0,2	7,2	33,6		
Итого:	295	21,7	22,1	72,6	576,3		

Обед

Суп из овощей со сметаной	250/10	2,1	7,3	11,4	119,6	217	сб.1981
Суфле из печени	60	8,7	4,1	15,7	134,4		
Рагу овощное	110	1,8	5,4	12,3	104,7		
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	50	4,3	0,5	27,5	131,5	сб.ГорПО "Урал"	
Компот из слив	200	0,2	0,1	26,4	106,9	924	сб.1981
Кексик "Маник"	60	3,8	10,8	28,3	225,6		
Итого:	780	20,9	28,0	121,6	822,7		

ДЕНЬ 4

Завтрак

Запеканка морковно-творожная	160	23,8	8,2	22,1	257,1	501	сб.справочник
Молоко стущеное	10	0,7	0,9	5,6	32,7		
Чай с сахаром, лимоном	200/5	0,1		10,1	41,5	1010	сб.1981
Бутерброд с сыром, маслом	25/10/5	4,8	6,6	13,8	133,4	2	сб.1981
Итого:	485	29,4	15,6	51,6	464,7		

Обед

Салат "Здоровье"	50	0,7	6,5	3,4	75,0	7	сб.сб.школ Св.обл.
Суп картофельный с дом.лапшой	250	3,1	3,3	20,2	123,2	235/1106	сб.1981
Рулет мясной с яйцом	75	9,4	13,3	5,3	178,8		
Картофель запеченный	170	3,4	5,7	29,4	182,3	442	сб.сб.школ
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	50	4,3	0,5	27,5	131,5	сб.ГорПО "Урал"	
Компот из свежих фруктов	200мл	0,1	0,1	27,0	109,7	698	сб.1997
Печенье "Вянок"	25гр(1шт)	2,9	9,2	16,0	158,4		
Итого:	795	23,8	38,8	128,8	958,9		

ДЕНЬ 5

Завтрак

Бутерброд с сыром, маслом	25/10/5	4,8	6,6	13,8	133,4	2	сб.1981
Каша рисовая с маслом	200/6	5,2	7,7	31,3	215,8	417	сб.1982
Какао с молоком	200	4,0	3,9	25,8	154,1	1025	сб.1982
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.ГорПО "Урал"	
Марфин Фруктовый	56гр	3,2	8,8	31,7	218,8		
Итого:	700	19,3	27,2	116,4	787,9		

Обед

Салат "Незнакомка"	50	0,7		3,9	18,9	81	сб.сб.школ
Борщ из св.капусты со сметаной	250/5	1,8	6,2	12,2	111,6	176	сб.1981
<i>картофель, капуста, свекла, морковь, лук, сметана</i>							
Мясо по-купечески	35/150	18,1	18,1	36,1	379,6	642	сб.1982
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	50	4,3	0,5	27,5	131,5	сб.ГорПО "Урал"	
Компот из свежих яблок	200	0,1		25,9	104,0	924	сб.1981
Итого:	740	25,0	24,8	105,7	745,6		

ДЕНЬ 6

Завтрак

Салат из св.помид, огурцов с растительным маслом	30/30/5	0,6	5,0	1,9	55,1	1982г	
АЗУ	35/150	14,4	14,4	22,8	278,1	596	сб.2006
Итого:	65	15,0	19,4	24,7	333,2		

Богатырский" обогащ. витаминами 25 2,1 0,3 13,8 65,8 с6. ГорПо "Урал"

Аток из мандарин и лимона 200 0,2 0,1 25,3 102,5 698 с6. 1986

Обед Итого: 17,2 19,7 63,7 501,5

Суп "Снежок" с курицей 250/12,5 7,5 9,0 14,4 168,7

Пирог Аппетитный 130 8,1 18,2 20,3 277,8

Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами 25 2,1 0,3 13,8 65,8 с6. ГорПо "Урал"

Напиток из шиповника 200 0,5 0,5 16,0 66,2 628 с6. 1996

Пряник Клюковка 34гр (шт) 0,6 0,7 9,3 46,0

Итого: 18,9 28,2 73,7 624,5

ДЕНЬ 7

Завтрак

Запеканка "Нептун" 100 12,0 5,9 49,6 299,3

(семга, минтай, рис, морковь, лук)

Сыр голландский 10 2,6 2,7 34,5

Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами 25 2,1 0,3 13,8 65,8 с6. ГорПо "Урал"

Кофейный напиток 200 2,3 1,8 27,0 133,2 1024 с6. 1981

Итого: 19,0 10,6 90,3 532,8

Обед

Суп картофельный с клецками 250/30 2,6 4,5 16,6 117,4 228 с6. 1982

Тертель куриные 80гр 11,9 5,8 7,0 127,9 161 с6. справочник

Пюре гороховое 130 30,0 5,9 62,5 422,3

Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами 50 4,3 0,5 27,5 131,5 с6. ГорПо "Урал"

Чай с сахаром 200 0,1 10,0 40,6 1009 с6. 1981

Банан 220 3,3 1,1 46,2 207,9

Итого: 52,1 17,8 169,8 1 047,6

ДЕНЬ 8

Завтрак

Запеканка творожная 150 32,0 13,9 26,1 357,6 344 с6. с6. шк.

Молоко стученое 10 0,7 0,9 5,6 32,7

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

Итого: 35,1 15,0 55,6 498,0

Обед

Рассольник "Ленинградский" со сметаной 250/5 2,3 6,3 18,3 139,4 208 с6. 1981

Биточки мясные 60 8,9 14,7 10,0 208,1 416 с6. 1996

Капуста тушеная 150 3,7 5,5 15,6 126,8 439 с6. справочник моск

Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами 50 4,3 0,5 27,5 131,5 с6. ГорПо "Урал"

Напиток из шиповника 200 0,5 16,0 66,2 628 с6. 1996

Итого: 19,7 27,1 87,4 672,0

ДЕНЬ 9

Завтрак

Гуляш из курицы 55/50 15,7 3,2 13,0 143,4 5 с6. ГорПо "Урал"

Картофельное пюре 180 4,0 6,1 28,6 185,1 472 с6. 1996

Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами 25 2,1 0,3 13,8 65,8 с6. ГорПо "Урал"

Кисель 200 20гр 15,0 59,9 883 с6. 2005

Печенье Наслаждение 20гр

Хлеб крестьянский с крупой, сметаной	250/5	2,2	6,2	14,6	122,9	216 с6.1981
Печень тушеная в соусе	40/55	10,9	12,2	7,8	184,3	618 с6.1981
Макаронные отварные	170	7,2	5,1	39,6	232,5	469 с6.1996
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	50	4,3	0,5	27,5	131,5	с6.ГорПО "Урал"
Кофейный напиток	200	2,3	1,8	27,0	133,2	1024 с6.1981
Итого:		26,8	25,7	116,4	804,4	

ДЕНЬ 10

Завтрак

Омлет натуральный	195	19,4	22,7	2,4	291,8	467 с6.1982
Бутерброд с сыром, маслом	25/15/10	6,1	11,4	13,9	182,7	
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	с6.ГорПО "Урал"
Чай с молоком	200	1,0	1,0	11,4	58,4	1011 с6.1981
Итого:		28,6	35,4	41,4	598,7	

Обед

Щи из свежей капусты со сметаной	250/5	1,9	6,2	9,1	100,0	197 с6.1981
Фрикадельки с овощами в томате	50/10/30	7,9	11,6	9,9	175,8	670 с6.1982
(Фрикадельки, соус, овощи)						
Рис отварной	150	3,8	3,5	40,3	208,3	747 с6.1981
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	50	4,3	0,5	27,5	131,5	с6.ГорПО "Урал"
Чай с сахаром	200	0,1	0,1	10,0	40,6	1009 с6.1981
Корж сахарный	40гр	3,0	4,6	29,7	172,2	
Итого:		21,0	26,5	126,5	828,4	

ДЕНЬ 11

Завтрак

Запеканка творожная с изюмом	180	33,2	9,4	50,5	419,2	
Творог, изюм, сахар						
Повидло	10			6,5	26,3	
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	с6.ГорПО "Урал"
Чай с сахаром, лимонном	200/3	0,1		10,1	41,1	1010 с6.1981
Итого:		35,5	9,7	80,9	552,4	

Обед

Суп-пюре из картофеля с гречками	250/10	4,7	10,5	27,8	223,9	266 с6.1982
картофель, морковь, лук, молоко, гречки						
Котлета "Золотая рыбка"	50	7,7	4,6	14,2	129,2	324 с6.1996
Гречка отварная	110	5,6	4,3	29,0	176,8	463 с6.1996
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	50	4,3	0,5	27,5	131,5	с6.ГорПО "Урал"
Компот из свежих фруктов	200мл	0,1	0,1	27,0	109,7	698 с6.1997
Итого:		22,4	19,9	125,5	771,1	

ДЕНЬ 12

Завтрак

Котлета	75	11,1	18,4	12,5	260,1	658 с6.1982
Макаронные отварные	180	7,6	5,4	41,9	246,1	469 с6.1996
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	с6.ГорПО "Урал"
Компот из свежих фруктов	200мл	0,1	0,1	27,0	109,7	698 с6.1997
Пирожное "Солнышко"	45	2,4	10,0	28,1	212,0	
Итого:		22,4	19,9	125,5	771,1	

	Итого:	23,3	34,1	123,3	893,7
борщ из св.капусты со сметаной картофель, капуста, свекла, морковь, лук, сметана	250/5	1,8	6,2	12,2	111,6 176 с6.1981
Суфле куриное	150	19,1	13,1	56,8	421,6
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	50	4,3	0,5	27,5	131,5 с6.ГорПО "Урал"
Чай с сахаром	200	0,1		10,0	40,6 1009 с6.1981
Итого:		25,2	19,8	106,5	705,3
ВСЕГО:		592,7	538,6	2 354,3	16 635,9