

Согласовано

Меню приготавливаемых блюд

Утверждено

Директор МКОУ "СОШ №10"

на период: с 03.10.22

Председатель правления ГорПО "Урал"

Д.В.Коромыстова

возрастная категория: дети старше 12 лет

Кочкарева Т.С.Еланицева

30.09.22

30.09.22

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

ДЕНЬ 1

Завтрак

Макаронник с мясом	210	29,3	19,7	116,2	759,5	
Компот из сухофруктов	200	1,1		44,0	180,2	сб.1981
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.ГорПО "Урал"
Сок Джустик	200					
Итого:	635	32,5	20,0	173,9	1 005,5	

Обед

Суп гороховый	250	5,9	5,5	19,9	152,8	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	200	0,1	0,1	27,0	109,7	сб.1997
Итого:	780	30,2	31,0	135,5	941,8	

ДЕНЬ 2

Завтрак

Бутерброд с сыром, маслом	25/10/5	4,8	6,6	13,8	133,4	2 сб.1981
Каша "Дружба" с маслом	200/5	6,2	7,6	33,6	227,0	
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	210	0,8	0,8	20,6	93,2	
Итого:	680	14,1	15,3	107,1	621,9	

Обед

Борщ из св.капусты со сметаной	250/5	1,8	6,2	12,2	111,6	сб.1981
Биточки рыбные (минтай)	50	7,1	4,9	8,3	105,7	сб.Сборник рец2010
Картофельное пюре	100	2,5	3,7	17,5	113,1	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:	655	15,7	15,3	75,5	502,5	

ДЕНЬ 3

Завтрак

Гуляш из курицы	40/55	11,7	3,2	11,3	120,6	сб.справочник школ
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"
Чай с молоком	200	1,0	1,0	11,4	58,4	сб.1981
Мандарин	95	0,8	0,2	7,2	33,6	
Итого:	565	23,3	10,4	83,2	519,5	

из овощей со сметаной	250/5	2,0	6,3	11,3	109,4	217	сб. 1981
Фле из пчени	50	7,3	3,4	13,1	112,0		
Макаронь отварные	150	6,3	4,5	34,9	205,1	469	сб. 1996
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
Пирожное "Лаконка"	45	0,1	0,1	0,6	3,7		
Итого:	750	20,1	14,8	113,8	668,6		

ДЕНЬ 4

Завтрак

Запеканка творожная	150	32,0	13,9	26,1	357,6	499	сб. 1981
Молоко стученое	10	0,7	0,9	5,6	32,7		
Чай с сахаром, лимоном	200/5	0,1	0,1	10,1	41,5	1010	сб. 1981
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб. ГорПО "Урал"	
Итого:	390	35,0	15,0	55,5	497,6		

Обед

Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200/5	1,9	5,3	14,6	113,6	208	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	200	0,1	0,1	27,0	109,7	698	сб. 1997
Мармелад	30			19,9	79,7		
Итого:	730	19,1	24,9	123,8	795,6		

ДЕНЬ 5

Завтрак

Бутерброд с сыром	25/10	4,7	2,9	13,8	100,3		
Каша рисовая с маслом	200/5	5,2	7,0	31,3	208,6	417	сб. 1982
Какао с молоком	200	4,0	3,9	25,8	154,1	1025	сб. 1982
Трубочка "Винни-Пух"	40						
Итого:	480	13,9	13,8	70,8	463,0		

Обед

Салат Школьный	50	0,7	4,6	3,4	57,3	39	сб. сб. школ москвы
<i>(свекла, лук, огурцы сол, зел. горошек, масло растительное)</i>							
Борщ из св. капусты со сметаной	250/5	1,8	6,2	12,2	111,6	176	сб. 1981
Масо по-купечески	30/150	16,6	16,8	36,1	362,0	642	сб. 1982
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	50	4,3	0,5	27,5	131,5	сб. ГорПО "Урал"	
Чай с сахаром, лимоном	200/5	0,1	10,1		41,5	1010	сб. 1981
Итого:	740	23,5	28,1	89,3	703,9		

ДЕНЬ 6

Завтрак

Салат из св. помид, огурцов с растительным маслом	35/35/5	0,7	5,0	2,2	59,8	сб. ГорПО "Урал"	
АЗУ	25/150	14,4	14,4	22,8	278,1	596	сб. 2006
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб. ГорПО "Урал"	
Напиток из мандарин и лимона	200	0,2	0,1	25,3	102,5	698	сб. 1986
Итого:	485	17,3	19,7	64,0	503,2		

Обед

59 сб. сборник рецептов блюд и 56,8 кулинарных изданий 1982г

«Жюж» с курицей	250/12,5	7,5	9,0	14,4	168,7
Аппетитный	130	8,1	18,2	20,3	277,8
«Богатырский» обогаш, витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8 с6.ГорПо "Урал"
Напиток из шиповника	200	0,5		16,0	66,2 628 с6.1996
Пряник Клоковка	34	0,6	0,7	9,3	46,0
Итого:	651	18,9	28,2	73,7	624,5

ДЕНЬ 7

Завтрак

Котлета " Золотая рыбка" (горбуша+лосось)	60	9,2	5,5	17,1	155,0 324 с6.1996
Рис отварной	100	2,8	2,6	29,5	152,7 465 с6.1996
Хлеб "Богатырский" обогаш, 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
Пряник Львовский с маком	34	0,6	0,7	9,3	46,0
Итого:	419	17,1	10,9	96,6	552,7

Обед

Суп картофельный с клецками	250/30	2,6	4,5	16,6	117,4 228 с6.1982
Тедтели куриные	80гр	10,6	5,5	16,8	158,7 161 с6.справочник
Пюре гороховое	150	34,6	6,8	72,1	487,3
Хлеб "Богатырский" обогаш, витаминами	50	4,3	0,5	27,5	131,5 с6.ГорПо "Урал"
Чай с сахаром	200	0,1	10,0	10,0	40,6 1009 с6.1981
Банан	225	3,4	1,1	47,3	212,6
Итого:	985	55,5	18,4	190,2	1 148,1

ДЕНЬ 8

Завтрак

Каша "7 злаков" с маслом	200/4	6,7	8,2	28,8	215,7 322 с6.справочник
Бутерброд с сыром, маслом	25/10/5	4,8	6,6	13,8	133,4 2 с6.1981
Чай с молоком	200	1,0	1,0	11,4	58,4 1011 с6.1981
Мюгурт "Данон"	110	5,5	3,5	9,4	91,1
Итого:	554	18,0	19,3	63,4	498,6

Обед

Рассольник " Ленинградский" со сметаной	250/5	2,3	6,3	18,3	139,4 208 с6.1981
Котлета	75	11,1	18,4	12,5	260,1 658 с6.1982
Каша перловая	180	6,2	4,4	44,9	243,8
Хлеб "Богатырский" обогаш, витаминами	50	4,3	0,5	27,5	131,5 с6.ГорПо "Урал"
Компот из слив	200	0,2	0,1	26,4	106,9 924 с6.1981
Итого:	760	24,1	29,7	129,5	881,7

ДЕНЬ 9

Завтрак

Котлета из кур. Грудки с сыром	60	12,4	7,1	7,0	141,8 53 с6.с6.школ Москвы
Картофельное пюре	140	3,1	4,7	22,2	143,9 472 с6.1996
Хлеб "Богатырский" обогаш, витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8 с6.ГорПо "Урал"
Кисель	200			15,0	59,9 883 с6.2005
Пирожное Рыжик	50	0,1	0,1	0,6	3,7
Итого:	475	17,7	12,2	58,6	415,1

Обед

Суп крестьянский с крупой, сметаной	250/5	2,2	6,2	14,6	122,9 216 с6.1981
Печень тушеная в соусе	45/50	12,1	12,4	8,0	192,2 618 с6.1981
<i>печень, томат, паста, морковь, лук</i>					

Макаронные	150	6,3	4,5	34,9	205,1	сб. 1996
Богатырский "обогаш. витаминами"	50	4,3	0,5	27,5	131,5	сб. ГорПО "Урал"
Фейный напиток	200	2,3	1,8	27,0	133,2	сб. 1981
Итого:	750	27,1	25,4	112,0	784,9	

ДЕНЬ 10

Завтрак

Омлет натуральный	195	19,4	22,7	2,4	291,8	сб. 1982
Бутерброд с сыром, маслом	25/15/10	6,1	11,4	13,9	182,7	
Хлеб "Богатырский" обогаш. витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб. ГорПО "Урал"
Чай с молоком	200	1,0	1,0	11,4	58,4	сб. 1981
Итого:	470	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	сб. 1981
Фрикадельки мясные	55	7,6	11,9	4,5	155,4	
Рис отварной с морковью, луком	150/10/10	4,3	9,8	42,9	276,8	
Хлеб "Богатырский" обогаш. 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
Пирожное "Песочные полоски"	50					
Итого:	780	18,1	28,4	94,1	704,3	

ДЕНЬ 11

Завтрак

Огурец свежий	30	0,2		0,8	4,2	сб. 1983
АЗУ	45/200	18,0	16,9	27,8	335,3	сб. 2006
Хлеб "Богатырский" обогаш. витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб. ГорПО "Урал"
Чай с сахаром, лимон	200/5	0,1		10,1	41,5	сб. 1981
Итого:	505	20,6	17,2	52,5	446,8	

Обед

Суп из овощей со сметаной	200/5	1,6	5,2	9,0	89,6	сб. 1981
Биточки рыбные (минтай+посось)	50	7,1	4,9	8,3	105,7	сб. Сборник рец2010
Гречка отварная	100	5,6	4,3	29,0	176,8	сб. 1996
Хлеб "Богатырский" обогаш. витаминами	50	4,3	0,5	27,5	131,5	сб. ГорПО "Урал"
Компот из сухофруктов	200	1,1		44,0	180,2	сб. 1981
Итого:	605	19,7	14,9	117,8	683,8	

ДЕНЬ 12

Завтрак

Котлета	75	11,1	18,4	12,5	260,1	сб. 1982
Макаронны отварные	150	6,3	4,5	34,9	205,1	сб. 1996
Хлеб "Богатырский" обогаш. витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб. ГорПО "Урал"
Компот из свежих фруктов	200	0,1	0,1	27,0	109,7	сб. 1997
Пирожное "Солнышко"	45	2,4	10,0	28,1	212,0	
Итого:	495	22,1	33,3	116,3	852,7	

Обед

Борщ из св.капусты со сметаной	250/5	1,8	6,2	12,2	111,6	сб. 1981
Суфле куриное	150	19,1	13,1	56,8	421,6	
Хлеб "Богатырский" обогаш. 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:	655	25,2	19,8	106,5	705,3	

ВСЕГО:

557,2	501,3	2 344,9	16 120,3
--------------	--------------	----------------	-----------------