

Согласовано  
 Директор МКОУ "СОШ № 10"  
 Л.В. Коромыстова  
 30.09.22

Меню приготавливаемых блюд  
 на период : с 03.10.22  
 возрастная категория: дети с 7 до 11 лет

Утверждаю  
 Председатель правления ГорПО "Урал"  
 Мещеряков Т.С. Еланцева  
 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					
<b>Итого:</b>	<b>635</b>	<b>32,5</b>	<b>20,0</b>	<b>173,9</b>	<b>1 005,5</b>	

**Обед**

Суп гороховый	250	5,9	5,5	19,9	152,8	сб. 2010
Виточки 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
<b>Итого:</b>	<b>780</b>	<b>30,2</b>	<b>31,0</b>	<b>135,5</b>	<b>941,8</b>	

**ДЕНЬ 2**

**Завтрак**

Бутерброд с сыром, маслом	25/10/5	4,8	6,6	13,8	133,4	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	
<b>Итого:</b>	<b>680</b>	<b>14,1</b>	<b>15,3</b>	<b>107,1</b>	<b>621,9</b>	

**Обед**

Борщ из св. капусты со сметаной	250/5	1,8	6,2	12,2	111,6	сб. 1981
Виточки рыбные (минтай + филе лосося)	50	7,1	4,9	8,3	105,7	сб. Сборник рец. 2010
Картофельные торе	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
<b>Итого:</b>	<b>655</b>	<b>15,7</b>	<b>15,3</b>	<b>75,5</b>	<b>502,5</b>	

**ДЕНЬ 3**

**Завтрак**

Гуляш из курницы	40/50	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	
<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>23,3</b>	<b>10,4</b>	<b>83,2</b>	<b>519,5</b>	

овощей со сметаной									
Хлеб из пшеницы	250/5	2,0	6,3	11,3	109,4	217	сб. 1981		
Макаронны отварные	50	7,3	3,4	13,1	112,0				
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	150	6,3	4,5	34,9	205,1	469	сб. 1996		
Компот из слив	50	4,3	0,5	27,5	131,5	сб. ГорПО "Урал"			
Пирожное "Лакомка"	200	0,2	0,1	26,4	106,9	924	сб. 1981		
	45	0,1	0,1	0,6	3,7				
<b>Итого:</b>	<b>750</b>	<b>20,1</b>	<b>14,8</b>	<b>113,8</b>	<b>668,6</b>				

## 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	0,3	10,1	41,5	1010	сб. 1981
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб. ГорПО "Урал"	
<b>Итого:</b>	<b>390</b>	<b>35,0</b>	<b>15,0</b>	<b>55,5</b>	<b>497,6</b>		

### 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		
<b>Итого:</b>	<b>730</b>	<b>19,1</b>	<b>24,9</b>	<b>123,8</b>	<b>795,6</b>		

## 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	2	1	23,6	132,6		
<b>Итого:</b>	<b>480</b>	<b>13,9</b>	<b>13,8</b>	<b>70,8</b>	<b>463,0</b>		

### Обед

Салат Школьный (свекла, лук, огурцы сол, зел. горошек, масло растительное)	50	0,7	4,6	3,4	57,3	39	сб. сб. школ москвы
Борщ из св. капусты со сметаной	250/5	1,8	6,2	12,2	111,6	176	сб. 1981
Мясо 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
<b>Итого:</b>	<b>740</b>	<b>23,5</b>	<b>28,1</b>	<b>89,3</b>	<b>703,9</b>		

## ДЕНЬ 6

### Завтрак

Котлета "Золотая рыбка" (горбуша+лосось)	60	9,2	5,5	17,1	155,0	324	сб. 1996
Рис отварной	100	2,8	2,6	29,5	152,7	465	сб. 1996
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб. ГорПО "Урал"	
Кофейный напиток	200	2,3	1,8	27,0	133,2	1024	сб. 1981
Пряник Львовский с маком	34	0,6	0,7	9,3	46,0		
<b>Итого:</b>	<b>419</b>	<b>17,1</b>	<b>10,9</b>	<b>96,6</b>	<b>552,7</b>		

### Обед

Обфелыный с клецками	250/30	2,6	4,5	16,6	117,4	228 с6.1982
Куриные	80	10,6	5,5	16,8	158,7	161 с6.справочник
Хлеб гороховое	150	34,6	6,8	72,1	487,3	
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	225	3,4	1,1	47,3	212,6	
<b>Итого:</b>	<b>985</b>	<b>55,5</b>	<b>18,4</b>	<b>190,2</b>	<b>1 148,1</b>	

## ДЕНЬ 7

### 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
Йогурт "Данон"	110	5,5	3,5	9,4	91,1	
<b>Итого:</b>	<b>554</b>	<b>18,0</b>	<b>19,3</b>	<b>63,4</b>	<b>498,6</b>	

### 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" обогащ. 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
<b>Итого:</b>	<b>760</b>	<b>24,1</b>	<b>29,7</b>	<b>129,5</b>	<b>881,7</b>	

## ДЕНЬ 8

### Завтрак

Котлета из кур. грудки с сыром	60	12,4	7,1	7,0	141,8	53 с6.школа Москвы
Картофельное пюре	140	3,1	4,7	22,2	143,9	472 с6.1996
Хлеб "Богатырский" обогащ. 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	
<b>Итого:</b>	<b>475</b>	<b>17,7</b>	<b>12,2</b>	<b>58,6</b>	<b>415,1</b>	

### 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>						
Макаронны отварные	150	6,3	4,5	34,9	205,1	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
<b>Итого:</b>	<b>750</b>	<b>27,1</b>	<b>25,4</b>	<b>112,0</b>	<b>784,9</b>	

## ДЕНЬ 9

### 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
<b>Итого:</b>	<b>470</b>	<b>28,6</b>	<b>35,4</b>	<b>41,4</b>	<b>598,7</b>	

### Обед

Шпа из свежей капусты со сметаной	250/5	1,9	6,2	9,1	100,0	197 с6.1981
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	

Богатырский" обогащ. витаминами	50	4,3	0,5	27,5	131,5	сб. ГорПО "Урал"
сахаром	200	0,1		10,0	40,6	1009 сб. 1981
ложное "Песочные полоски"	50					
<b>Итого:</b>	<b>780</b>	<b>18,1</b>	<b>28,4</b>	<b>94,1</b>	<b>704,3</b>	

**ДЕНЬ 10**

**Застрахов**

Огурец свежий	30	0,2		0,8	4,2	816 сб. 1983
АЗУ	45/200	18,0	16,9	27,8	335,3	596 сб. 2006
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	1010 сб. 1981
<b>Итого:</b>	<b>505</b>	<b>20,6</b>	<b>17,2</b>	<b>52,5</b>	<b>446,8</b>	

**Обед**

Суп из овощей со сметаной	200/5	1,6	5,2	9,0	89,6	217 сб. 1981
Биточки рыбные (минтай)	50	7,1	4,9	8,3	105,7	510 сб. Сборник рец. 2010
Гречка отварная	100	5,6	4,3	29,0	176,8	463 сб. 1996
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	50	4,3	0,5	27,5	131,5	сб. ГорПО "Урал"
Компот из сухофруктов	200	1,1		44,0	180,2	933 сб. 1981
<b>Итого:</b>	<b>605</b>	<b>19,7</b>	<b>14,9</b>	<b>117,8</b>	<b>683,8</b>	

**ВСЕГО:**

<b>473,8</b>	<b>400,2</b>	<b>1 984,3</b>	<b>13 434,6</b>
--------------	--------------	----------------	-----------------