

Согласовано
Директор МБОУ "СОШ № 10" "
Л.В.Коромыслова
01.12.2025

Меню приготавливаемых блюд
период: осенне-весенний
возрастная группа: дети с 7 до 11 лет

Утверждаю
Председатель правления ГорПо "Урал"
Т.С.Елапцева
01.12.2025

Наименование	Вес	Белки, г	Жиры, г	Углев, г	ЭЦ, ккал	Рецептура
ДЕНЬ 1						
Бутерброд с сыром, маслом	25/15/10	6,1	11,5	13,9	183,7	
Каша рисовая с маслом	200/5	5,2	7,0	31,3	209,1	417 с6.1982
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
Яблоко	140	0,6	0,6	13,7	62,2	
Итого:	620	14,1	19,4	82,7	561,4	
ДЕНЬ 2						
Суфле мясное с яйцом и луком	90	11,3	15,9	6,3	214,0	126 с6.2005
Соус красный основной	25	0,3	0,5	1,7	13,0	824 с6.1982
Картофельное пюре	160	3,6	5,4	25,4	164,5	472 с6.1996
Хлеб ржано- пшеничный	30	2,6	0,3	16,5	78,9	с6.Горпо
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	с6.ГорПо "Урал"
Кофейный напиток	200	2,3	1,8	17,0	93,3	1024 с6.1981
Итого:	530	22,2	24,2	80,7	629,5	
ДЕНЬ 3						
Тфтели	90	12,5	19,1	28,8	336,7	423 с6.1996
Соус красный основной	20	0,2	0,4	1,4	10,4	824 с6.1982
Макаронны отварные	150	6,3	4,5	34,9	205,1	469 с6.1996
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	с6.ГорПо "Урал"
Компот из кураги	200	1,9	0,1	43,8	184,0	932 с6.1981
Печенье "Вьюнок"	25	2,9	9,2	16,0	158,4	
Итого:	510	25,9	33,6	138,6	960,4	
ДЕНЬ 4						
Мясо тушеное с картофелем фарш из говядины и свинины, картофель, морковь, лук	240	14,6	21,1	31,1	373,2	4 с6.ГорПо"Урал"
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	45	3,8	0,5	24,8	118,4	с6.ГорПо "Урал"
Хлеб ржано- пшеничный	30	2,6	0,3	16,5	78,9	с6.Горпо
Чай с сахаром, лимон	200/10	0,2		6,3	26,3	1010 с6.1981
Итого:	525	21,2	21,9	78,6	596,8	
ДЕНЬ 5						
Бутерброд с сыром	25.окт	4,2	2,4	13,8	93,4	
Грудка в сметанном соусе куриная грудка, сметана, соль	90гр	16,7	7,1	9,1	166,6	
Гречка отварная	150	8,0	6,0	40,8	249,2	463 с6.1996
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	с6.ГорПо "Урал"
Напиток из шиповника	200	0,5		12,0	50,3	628 с6.1996
Итого:	500	31,5	15,7	89,4	625,3	

ДЕНЬ 6

Бутерброд с сыром, маслом	25/10/5	4,8	6,6	13,8	133,4 2 сб.1981
Омлет натуральный	200	19,9	23,1	2,3	296,9 467 сб.1982
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 1011 сб.1981
Печенье Имбирное	35	1,7	0,6	21,7	99,4
Итого:	500	29,5	31,5	63,0	653,9

ДЕНЬ 7

Фрикадельки мясные	90	13,3	19,8	12,9	282,5 105 сб.«Сб. рецептур ш
Картофельное пюре	150	3,4	5,1	23,8	154,2 472 сб.1996
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	30	2,6	0,3	13,8	65,8 сб.ГорПо "Урал"
Хлеб ржано- пшеничный	30	2,6	0,3	16,5	78,9 сб.Горпо
Кисель	200			5,0	20,0 883 сб.2005
Итого:	500	21,3	25,4	72,0	601,4

ДЕНЬ 8

Гуляш из курицы	90	9,7	3,2	11,2	112,3 5 сб.ГорПо"Урал"
Рис отварной с луком, морковью	170	3,2	7,2	32,9	209,4 465 сб.1996
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
Чай с сахаром, лимоном	200/6	0,2		10,2	41,6 1010 сб.1981
Сок Смешарики	200	0,4		26,2	86,2
Итого:	711	16,9	10,9	79,0	481,7

ДЕНЬ 9

Каша пшенная с маслом	190/5	7,5	7,8	33,6	234,2 417 сб.1982
Сырники	70гр	11,3	8,3	15,3	181,7
Молоко сгущеное	5	0,4	0,4	2,8	16,4
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	30	2,6	0,3	13,8	65,8 сб.ГорПо "Урал"
Чай с сахаром	200	0,1		10,0	40,6 1009 сб.1981
Итого:	500	21,4	16,8	75,5	538,7

ДЕНЬ 10

Тфтели	90	12,5	19,1	28,8	336,7 423 сб.1996
Гречка отварная	150	7,7	5,8	39,5	241,1 463 сб.1996
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8 сб.ГорПо "Урал"
Чай с сахаром	200	0,1		6,0	24,7 1009 сб.1981
Яблоко	130	0,5	0,5	12,7	57,7
Итого:	595	22,9	25,7	100,8	726,0

ВСЕГО:

226,9	225,1	860,2	6 375,1
--------------	--------------	--------------	----------------