



Согласовано
Директор МБОУ "СОШ № 10"
Л.В.Коромылова
15.12.2025

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

Утверждено
Председатель правления ГорПо "Урал"
Т.С.Еланицева
15.12.2025

Наименование	Вес	Белки, г	Жиры, г	Углев, г	ЭЦ, ккал	Рецептура
ДЕНЬ 1						
Бутерброд с сыром, маслом	25/10/10	4,8	10,2	13,9	166,5	3 сб.2005
Каша рисовая с маслом	180/5	4,7	6,7	28,2	191,6	417 сб.1983
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.ГорПо "Урал"
Чай с сахаром	200	0,1		10,0	40,6	1009 сб.1981
Йогурт "Простаквашино"	110гр					
Итого:		11,8	17,1	65,8	464,5	
ДЕНЬ 2						
Суфле мясное с яйцом и луком	90	11,3	15,9	6,3	214,0	126 сб.2005
Соус красный основной	25	0,3	0,5	1,7	13,0	824 сб.1982
Картофельное пюре	160	3,6	5,4	25,4	164,5	472 сб.1996
Хлеб ржано- пшеничный	30	2,6	0,3	16,5	78,9	сб.Горпо
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.ГорПо "Урал"
Кофейный напиток	200	2,3	1,8	17,0	93,3	1024 сб.1981
Итого:		22,2	24,2	80,7	629,5	
ДЕНЬ 3						
Тфтели	90	12,5	19,1	28,8	336,7	423 сб.1996
Соус красный основной	20	0,2	0,4	1,4	10,4	824 сб.1982
Макаронны отварные	150	6,3	4,5	34,9	205,1	469 сб.1996
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.ГорПо "Урал"
Компот из кураги	200	1,9	0,1	43,8	184,0	932 сб.1981
Печенье "Вьюнок"	25гр(1шт)	2,9	9,2	16,0	158,4	
Итого:		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 сб.ГорПо "Урал"
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	45	3,8	0,5	24,8	118,4	сб.ГорПо "Урал"
Хлеб ржано- пшеничный	30	2,6	0,3	16,5	78,9	сб.Горпо
Чай с сахаром, лимоном	200/10	0,2		6,3	26,3	1010 сб.1981
Итого:		21,2	21,9	78,6	596,8	
ДЕНЬ 5						
Бутерброд с сыром	25/8	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 сб.1996
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.ГорПо "Урал"
Напиток из шиповника	200	0,5		12,0	50,3	628 сб.1996
Итого:		31,5	15,7	89,4	625,3	

ДБ 6

Млет 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
Мандарин	125	1,0	0,3	9,4	43,8	
Итого:		24,0	24,6	36,9	464,9	

ДЕНЬ 7

Фрикадельки мясные	90	13,3	19,8	12,9	282,5	105 сб.«Сб. рецептов ш
Картофельное пюре	150	3,4	5,1	23,8	154,2	472 сб.1996
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,1	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:		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 Смешарки	200					

ДЕНЬ 9

Каша пшенная с маслом	190/5	7,5	7,8	33,6	234,2	417 сб.1982
Сыр голландский	10	2,6	2,7		34,5	
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6	сб.Горпо
Чай с сахаром	200	0,1		10,0	40,6	1009 сб.1981
Коктейль Растилка	210гр	6,9	4,2	21,0	149,5	
Итого:		18,8	14,9	75,6	511,4	

ДЕНЬ 10

Тефтели	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	

ВСЕГО:

Итого:	22,9	25,7	100,8	726,0	
	238,9	246,3	904,1	6 789,3	