



Согласовано
Директор МБОУ "СОШ № 10"
Л.В.Коромыслова
26.01.2026

Меню приготовляемых блюд
период: осенне-зимний
возрастная группа: дети с 7 до 11 лет



Утверждено
Администрация правления ГорПо "Урал"
Т.С.Еганцева
26.01.2026

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 Янтарная с курагой и маслом	200/15/15	9,7	10,3	45,6	313,8	
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.ГорПо "Урал"
Какао с молоком	200	4,0	3,9	25,8	154,1	1025 сб.1982
Итого:		20,6	24,6	99,0	700,2	
ДЕНЬ 2						
Суфле мясное с яйцом и луком	90	11,3	15,9	6,3	214,0	126 сб.2005
Соус красный основной	15	0,2	0,3	1,0	7,8	824 сб.1982
Картофельное пюре	160	3,6	5,4	25,4	164,5	472 сб.1996
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6	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:		21,2	23,9	74,5	598,0	
ДЕНЬ 3						
Бутерброд с сыром	25/10	5,1	3,3	13,8	104,8	
Тефтели	90	12,5	19,1	28,8	336,7	423 сб.1996
Соус красный основной	15	0,2	0,3	1,0	7,8	824 сб.1982
Макароны отварные	150	6,3	4,5	34,9	205,1	469 сб.1996
Хлеб ржано- пшеничный	30	2,6	0,3	16,5	78,9	сб.Горпо
Компот из сухофруктов	200	1,1		44,0	180,3	933 сб.1981
Итого:		27,7	27,5	138,9	913,6	
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	30	2,6	0,3	16,5	78,9	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:		19,9	21,8	70,4	557,3	
ДЕНЬ 5						
Бутерброд с сыром	25/8	4,2	2,4	13,8	93,4	
Грудка в сметанном соусе	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	
ДЕНЬ 6						
Омлет натуральный	200	19,9	23,1	2,3	296,9	467 сб.1982

богатырский" обогащ.витаминами	20	1,7	0,2	11,0	52,6	сб.ГорПо "Урал"
чай с сахаром	200	0,1		6,0	24,7	1009 сб.1981
Йогурт "Простаквашино"	110гр					
Итого:		21,7	23,4	19,3	374,2	
<u>ДЕНЬ 7</u>						
Фрикадельки мясные	90	13,3	19,8	12,9	282,5	105 сб.«Сб. рецептур ш
Картофельное пюре	180	3,4	5,1	23,8	154,2	472 сб.1996
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	30	2,6	0,3	16,5	78,9	сб.ГорПо "Урал"
Кисель	200			5,0	20,0	883 сб.2005
Итого:		19,2	25,1	58,2	535,6	
<u>ДЕНЬ 8</u>						
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			10,2	41,6	1010 сб.1981
Сок Смешарики	200	0,2				
Итого:		16,9	10,9	79,0	481,7	
<u>ДЕНЬ 9</u>						
Каша пшенная с маслом	180/5	7,1	7,5	31,9	223,7	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 Растишка	210гр	6,9	4,2	21,0	149,5	
Итого:		18,4	14,6	73,9	500,9	
<u>ДЕНЬ 10</u>						
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	20	1,7	0,2	11,0	52,6	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:		22,5	25,6	98,0	712,8	
ВСЕГО:						
		219,5	213,2	800,6	5 999,6	