

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

Менюготавливаемых блюд
 период: осенне-зимний
 возрастная категория: дети с 7 до 11 лет

Утверждаю
 Председатель правления ГорПо "Урал"
 Т.С.Еланцева

Блюдо	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углев, г	ЭЦ, ккал	Рецептура
ДЕНЬ 1						
Грудка в сметанном соусе <i>куриная грудка, сметана, соль</i>	90гр	16,1	6,2	8,7	154,8	
Гречка отварная	160	7,7	5,8	39,5	241,1	463 сб.1996
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	30	2,6	0,3	16,5	78,9	сб.ГорПо "Урал"
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6	сб.Горпо
Кофейный напиток	200	5,0	4,9	19,9	144,0	1024 сб.1981
Итого:	500	33,1	17,4	95,6	671,4	
ДЕНЬ 2						
Яичница по-деревенски с зел.горошком <i>(яйцо, картофель, молоко)</i>	210	13,3	13,0	20,9	253,6	
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	30	2,6	0,3	16,5	78,9	сб.ГорПо "Урал"
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6	сб.Горпо
Биобаланс	190	6,1	1,9	8,6	75,6	
Яблоко	130	0,5	0,5	12,7	57,7	
Итого:	580	24,2	15,9	69,7	518,4	
ДЕНЬ 3						
Салат из св.помид, огурцов с растительным маслом	60	0,6	5,0	1,9	55,1	59 сб.сборник рецептов блюд и кулинарных изделий 1982г
Мясо тушеное с картофелем <i>фарш из говядины и свинины, картофель, морковь, лук</i>	200	14,7	21,8	27,4	364,5	4 сб.ГорПо"Урал"
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	30	2,6	0,3	16,5	78,9	сб.ГорПо "Урал"
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6	сб.Горпо
Чай с молоком	200	1,0	1,0	11,4	58,4	1011 сб.1981
Итого:	510	20,6	28,3	68,2	609,5	
ДЕНЬ 4						
Бутерброд с маслом	25/5	2,2	3,9	13,8	98,9	
тефтели рыбные <i>(минтай)</i>	90	11,1	7,1	12,9	160,6	
Рагу овощное	150	2,5	7,3	16,8	142,7	716 сб.сборник рецепту
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6	сб.Горпо
Компот из кураги	200	1,0	0,1	18,7	79,5	932 сб.1981
Печенье Творожное	25гр	1,2	1,2	13,5	69,5	
Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35,0	
Итого:	615	20,5	20,0	94,2	638,8	
ДЕНЬ 5						
Бутерброд с сыром, маслом	25/15/15	6,2	15,1	14,0	216,8	
Каша "Дружба" с маслом	200	5,6	10,1	30,3	234,7	327 сб.сб.школ
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6	сб.Горпо

Напиток из шиповника	200	0,5		16,0	66,2 628 сб.1996
Ябл.око	130	0,5	0,5	12,7	57,7
Итого:	605	14,5	26,0	84,0	628,0

ДЕНЬ 6

Бутерброд с сыром, маслом	25/10/5	3,5	6,2	13,8	125,4
Запеканка творожная с отварной морковью	240	31,2	10,8	30,5	343,3
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6 сб.Горпо
Чай с сахаром	200	0,1		6,0	24,7 1009 сб.1981
Итого:	500	36,4	17,2	61,3	546,0

ДЕНЬ 7

Биточки из кур	90	14,6	13,8	15,0	242,6 205 сб.справ москвы
Рагу овощное	180	2,8	6,0	16,4	130,8 213 сб.справочник
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	30	2,6	0,3	16,5	78,9 сб.ГорПо "Урал"
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6 сб.Горпо
Йогурт "Для всей семьи"	200	6,6	2,1	26,2	149,7
Печенье "Вьюнок"	25гр(1шт)	2,9	9,2	16,0	158,4
Итого:	545	31,2	31,5	101,1	813,0

ДЕНЬ 8

Биточки рыбные (минтай, семга)	80	11,3	7,9	13,3	169,1 510 сб.Сборник рец2010
Картоф.пюре с кап.тушеной	100/50	3,5	5,2	21,1	145,2 694; 708 сб.2005
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	30	2,6	0,3	16,5	78,9 сб.ГорПо "Урал"
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6 сб.Горпо
Какао с молоком	200	3,7	3,7	15,5	110,5 1025 сб.1982
Манник	50	3,9	11,0	28,0	226,6
Итого:	530	26,6	28,3	105,4	782,9

ДЕНЬ 9

Печень тушеная в соусе	90	8,5	11,7	7,4	168,5 618 сб.1981
Макароньы отварные с маслом	150/5	6,4	8,0	35,0	237,7 469 сб.1996
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	30	2,6	0,3	16,5	78,9 сб.ГорПо "Урал"
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6 сб.Горпо
Молоко	200	6,0	6,4	9,4	119,2
Сок фруктовый	200			22,6	90,4
Итого:	695	25,1	26,6	101,9	747,3

ДЕНЬ 10

Суфле по-домашнему	90	15,0	19,4	11,7	281,8
Рагу овощное картофель, капуста, морковь, лук	180	2,8	7,5	16,4	145,0 213 сб.справочник
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6 сб.Горпо
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/5	3,5	5,2	13,8	116,1
Чай с сахаром, лимоном	200/9	0,2		10,3	42,1 1010 сб.1981
Итого:	534	23,2	32,4	63,3	637,6