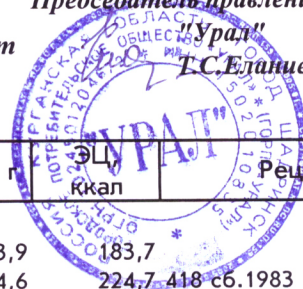


Согласовано
Директор МБОУ "СОШ № 10"
Л.В.Коромылова

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

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



Блюдо	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углев, г	ЭЦ, Ккал	Рецептура
ДЕНЬ 1						
Бутерброд с сыром, маслом	50	6,1	11,5	13,9	183,7	
Каша "Янтарная" с маслом с яблоком	200/5	6,1	6,9	34,6	224,7	сб.1983
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
Яблоко	180	0,7	0,7	17,6	79,9	
Итого:		15,1	19,4	93,1	607,1	
ДЕНЬ 2						
Мясо тушеное с картофелем фарш из говядины и свинины, картофель, морковь, лук	200	14,7	21,8	27,4	364,5	4 сб.ГорПо"Урал"
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.ГорПо "Урал"
Снежок	200	10,3	6,6	17,4	169,7	
Итого:		27,1	28,6	58,5	600,0	
ДЕНЬ 3						
Омлет натуральный	200	19,8	26,8	4,1	336,9	467 сб.1982
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	1,3	1,1	7,5	44,6	1011 сб.1981
Пирожное "Песочные полоски"	50гр	2,5	4,8	37,0	201,2	
Итого:		27,8	33,2	76,1	714,2	
ДЕНЬ 4						
Фрикадельки с овощами в томате	90	9,2	13,8	10,5	202,6	670 сб.1982
Макароны 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	1,0	0,1	18,7	79,5	932 сб.1981
Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35,0	
Итого:		19,5	18,8	85,3	588,0	
ДЕНЬ 5						
Бутерброд с сыром, маслом	40	4,8	6,6	13,8	133,4	2 сб.1981
Запеканка творожная с отварной	220	31,0	10,7	29,5	338,6	
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:		37,5	17,5	60,3	549,3	
ДЕНЬ 6						
Грудка в сметанном соусе куриная грудка, сметана, соль	90гр	16,7	7,1	9,1	166,6	
Гречка отварная с овощами (лук, морковь)	180	9,0	10,1	46,1	311,3	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	2,3	1,8	17,0	93,3	1024 сб.1981
Итого:		32,2	19,5	99,6	702,7	
ДЕНЬ 7						
Плов из говядины	200	12,2	14,1	40,0	335,7	1982
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	20	1,7	0,2	11,0	52,6	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 "Шампиньоны"	40гр					
Итого:		22,2	16,5	88,3	590,6	
ДЕНЬ 8						
Биточки рыбные (минтай)	90	11,5	6,8	14,9	166,8	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	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
Какао с молоком	200	3,7	3,7	15,5	110,5	1025 сб.1982
Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35,0	
Итого:		23,3	16,4	83,8	575,9	

642 сб.сборник рецептур
блюд и кулинарных изделий

ДЕНЬ 9

Печень тушеная в соусе	100	11,0	12,2	8,2	186,2	618 сб.1981
Макароны отварные	170	7,2	5,1	39,6	232,5	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
Кофейный напиток	200	2,3	1,8	17,0	93,3	1024 сб.1981
Сок фруктовый	200					
		<i>Итого:</i>	<u>24,7</u>	<u>19,5</u>	<u>92,2</u>	<u>643,5</u>
ВСЕГО:			<u>229,4</u>	<u>189,3</u>	<u>737,3</u>	<u>5 571,3</u>