

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



Меню приготавливаемых блюд  
 период: осенне-зимний  
 возрастная группа : 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
<b>ДЕНЬ 1</b>						
Грудка в сметанном соусе <i>куриная грудка, сметана, соль</i>	90гр	16,1	6,2	8,7	154,8	
Рис отварной	150	2,8	3,5	29,6	160,7	747 сб.1981
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
Кофейный напиток	200	5,0	4,9	19,9	144,0	1024 сб.1981
<b>Итого:</b>		<b>27,3</b>	<b>15,0</b>	<b>80,2</b>	<b>564,7</b>	
<b>ДЕНЬ 2</b>						
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	150	0,6	0,6	14,7	66,6	
<b>Итого:</b>		<b>24,3</b>	<b>16,0</b>	<b>71,6</b>	<b>527,3</b>	
<b>ДЕНЬ 3</b>						
Салат из св.помид, огурцов с растительным маслом	60	0,6	10,0	1,9	100,0	59 сб.сборник рецептов блюд и кулинарных изделий 1982г
Жаркое по-домашнему <i>говядина, картофель, морковь, лук</i>	200	16,1	14,7	24,0	292,3	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
<b>Итого:</b>		<b>22,0</b>	<b>26,2</b>	<b>64,8</b>	<b>582,2</b>	
<b>ДЕНЬ 4</b>						
Бутерброд с маслом	30	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	
<b>Итого:</b>		<b>20,5</b>	<b>20,0</b>	<b>94,2</b>	<b>638,8</b>	
<b>ДЕНЬ 5</b>						
Бутерброд с сыром, маслом	50	6,2	15,1	14,0	216,8	
Каша "Дружба" с маслом	180/10	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
Ябпоко	130	0,5	0,5	12,7	57,7

**Итого:** 14,5 26,0 84,0 628,0

### ДЕНЬ 6

Бутерброд с сыром, маслом	40	4,8	8,0	13,8	146,6 2 сб.1981
Запеканка творожная с отварной	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:** 37,7 19,0 61,3 567,2

### ДЕНЬ 7

Биточки из кур	90	14,6	13,8	15,0	242,6 205 сб.справ.москвы
Рагу овощное	150	2,4	5,0	13,7	109,0 213 сб.справочник
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
Корж сахарный	40гр	3,0	4,6	29,7	172,2

**Итого:** 30,0 25,8 106,6 778,7

### ДЕНЬ 8

Биточки рыбные (минтай)	90	12,2	2,0	16,0	130,6 510 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
Мандарин	110	0,9	0,2	8,3	38,5

**Итого:** 24,5 11,6 88,4 556,3

### ДЕНЬ 9

Печень тушеная в соусе	90	8,5	11,7	7,4	168,5 618 сб.1981
Макаронь 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:** 25,1 26,6 101,9 747,3

### ДЕНЬ 10

Суфле по-домашнему	90	15,0	19,4	11,7	281,8
Рагу овощное	180	2,8	7,5	16,4	145,0 213 сб.справочник
<i>картофель, капуста, морковь, лук</i>					
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6 сб.Горпо
Бутерброд с сыром, маслом	40	4,8	6,6	13,8	133,4 2 сб.1981
Чай с сахаром, лимоном	200/9	0,2		10,3	42,1 1010 сб.1981

**Итого:** 24,5 33,8 63,3 654,9

**ВСЕГО:**

**250,3 219,9 816,3 6 245,4**