

Согласовано
 Директор МБОУ " СОШ №10 " *Л.В.Коромылова*
 10.02.2025

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

Утверждаю
 Председатель правления ГорПо "Урал" *Т.С.Еланцева*
 10.02.2025

Наименование	Вес	Белки, г	Жиры, г	Углев, г	ЭЦ, ккал	Рецептура
<u>ДЕНЬ 1</u>						
Бутерброд с сыром	30	3,4	1,6	13,8	83,0	
Каша рисовая с маслом	180/5	4,7	6,7	28,2	191,6	417 сб.1983
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
Яблоко	170	0,7	0,7	16,7	75,5	
<i>Итого:</i>		<i>14,2</i>	<i>12,9</i>	<i>85,1</i>	<i>513,2</i>	
<u>ДЕНЬ 2</u>						
Мясо тушеное с картофелем <i>фарш из говядины и свинины, картофель, морковь, лук</i>	200	13,8	21,0	24,7	342,7	4 сб.ГорПо"Урал"
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	20	1,7	0,2	11,0	52,6	сб.ГорПо "Урал"
Йогурт "Для всей семьи"	180	5,9	1,9	23,7	135,1	
<i>Итого:</i>		<i>21,4</i>	<i>23,0</i>	<i>59,3</i>	<i>530,4</i>	
<u>ДЕНЬ 3</u>						
Сырники	140гр(2шт)	22,7	16,7	30,7	363,3	
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
<i>Итого:</i>		<i>24,9</i>	<i>16,9</i>	<i>54,4</i>	<i>469,7</i>	
<u>ДЕНЬ 4</u>						
Котлета	90	13,4	22,0	15,0	311,4	658 сб.1982
Соус красный основной	5	0,1	0,1	0,3	2,6	528 сб.1996
Картофельное пюре	180	4,0	6,1	28,6	185,1	472 сб.1996
Хлеб ржано- пшеничный	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.Горпо
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.ГорПо "Урал"
Компот из свежих яблок	200	0,1		12,0	48,2	924 сб.1981
<i>Итого:</i>		<i>21,8</i>	<i>28,7</i>	<i>83,4</i>	<i>678,9</i>	
<u>ДЕНЬ 5</u>						
Курица по-купечески <i>(филе грудки, гречка, лук, морковь)</i>	200	17,9	9,6	46,0	341,9	642 сб.1982
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
Кофейный напиток	200	2,3	1,8	17,0	93,3	1024 сб.1981
Мандарин	105	0,8	0,2	7,9	36,8	
<i>Итого:</i>		<i>24,9</i>	<i>12,1</i>	<i>95,6</i>	<i>590,4</i>	
<u>ДЕНЬ 6</u>						
<u>Завтрак</u>						
Омлет натуральный	200	19,9	23,1	2,3	296,9	467 сб.1982

Бутерброд с сыром	25/8	4,2	2,4	13,8	93,4
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	40	3,4	0,4	22,0	105,2 сб.ГорПо "Урал"
Чай с сахаром	200	0,1		6,0	24,7 1009 сб.1981
Печенье Имбирное	1шт(30гр)	1,7	0,6	21,7	99,4
Итого:		29,3	26,6	65,8	619,6

ДЕНЬ 7

Печень тушеная в соусе	90	8,5	9,7	7,4	150,6 618 сб.1981
Макароны отварные	155	6,5	4,6	36,1	211,9 469 сб.1996
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6 сб.Горпо
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	20	1,7	0,2	11,0	52,6 сб.ГорПо "Урал"
Напиток из мандарин и лимона	200	0,2	0,1	11,4	46,6 698 сб.1986
Яблоко	170	0,7	0,7	16,7	75,5
Итого:		19,3	15,4	93,5	589,8

ДЕНЬ 8

Биточки из кур	90	14,6	13,8	15,0	242,6 205 сб.справ москвы
Рис цветной	150	3,7	2,2	31,6	161,4 124 сб.сб.шк
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
Пряник Подмосковный	55	2,6	1,5	23,7	119,0
Итого:		25,0	19,6	98,2	668,9

ДЕНЬ 9

Огурец свежий	15	0,1		0,4	2,1 816 сб.1983
Фрикадельки мясные	90	13,3	19,8	12,9	282,5 105 сб.«Сб. рецептур 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"
Компот из сухофруктов	200	1,1		34,0	140,4 933 сб.1981
Итого:		20,0	25,1	84,8	645,0

ДЕНЬ 10

Биточки "Пикантные" <i>филе минтая, творог</i>	90	11,0	2,6	10,4	109,1 9 сб.ГорПо "Урал"
Соус красный основной	15	0,2	0,3	1,0	7,8 824 сб.1982
Гречка отварная с овощами <i>(лук, морковь)</i>	180	9,0	10,1	46,1	311,3 463 сб.1996
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8 сб.ГорПо "Урал"
Хлеб ржано- пшеничный	25	2,1	0,3	13,8	65,8 сб.Горпо
Чай с сахаром, лимоном	200/10	0,2		6,3	26,3 1010 сб.1981
Йогурт "Простаквашино"	110гр				
Итого:		24,5	13,6	91,4	586,1

ВСЕГО:

225,2 193,8 811,5 5 892,0