

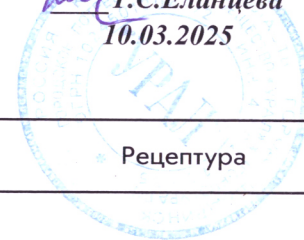
Согласовано
 Директор МБОУ "СОШ № 10"
 Л.В.Коромылова

10.03.2025



Меню приготавливаемых блюд
 период: весенний
 возрастная категория: дети с 7 до 11 лет

Утверждаю
 Председатель правления ГорПо "Урал"
 Т.С.Еланцева
 10.03.2025



Наименование	Вес	Белки, г	Жиры, г	Углев, г	ЭЦ, ккал	Рецептура
--------------	-----	----------	---------	----------	----------	-----------

ДЕНЬ 1

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	25	2,1	0,3	13,8	65,8	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	

Итого: 14,7 12,9 87,9 526,4

ДЕНЬ 2

Биточки из кур	90	14,6	13,8	15,0	242,6	205 сб.справ москвы
Соус красный основной	30	0,3	0,7	2,1	15,6	824 сб.1982
Макаронны отварные	180	7,6	5,4	41,9	246,1	469 сб.1996
Хлеб ржано- пшеничный	30	2,6	0,3	16,5	78,9	сб.Горпо
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.ГорПо "Урал"
Сок ВкусноСок(штучный)	200			6,0	24,0	

Итого: 27,2 20,4 95,2 673,0

ДЕНЬ 3

Запеканка творожная	160	34,2	12,2	27,9	358,0	344 сб.сб.шк.
Молоко сгущеное	5	0,4	0,5	3,3	19,6	
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

Итого: 36,8 13,0 54,9 484,0

ДЕНЬ 4

Котлета	90	13,4	22,0	15,0	311,4	658 сб.1982
Рагу овощное картофель, капуста, морковь, лук	180	2,8	7,5	16,4	145,0	213 сб.справочник
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
Печенье Творожное	25гр	1,2	1,2	13,5	69,5	

Итого: 21,7 31,2 84,4 705,7

ДЕНЬ 5

Гуляш из курицы	90	9,7	3,2	11,2	112,3	5 сб.ГорПо"Урал"
Гречка отварная	160	8,2	6,2	42,1	257,2	463 сб.1996
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	20	1,7	0,2	11,0	52,6	сб.ГорПо "Урал"
Кофейный напиток	200	2,3	1,8	17,0	93,3	1024 сб.1981
Мандарин	85	0,7	0,2	6,4	29,8	

Итого: 22,6 11,6 87,7 545,2

ДЕНЬ 6

Каша пшеничная с маслом	180/5	7,1	7,5	31,9	223,7 417 с6.1982
Бутерброд с сыром, маслом	45	4,8	10,2	13,9	166,5 3 с6.2005
Напиток из шиповника	200	0,5		12,0	50,3 628 с6.1996
Яблоко	165	0,7	0,7	16,2	73,3
Итого:		13,1	18,4	73,9	513,8

ДЕНЬ 7

Фрикадельки мясные	90	13,3	19,8	12,9	282,5 105 с6.«Сб. рецептур ш
Соус красный основной	20	0,2	0,4	1,4	10,4 824 с6.1982
Макаронные изделия отварные	150	6,3	4,5	34,9	205,1 469 с6.1996
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6 с6.Горпо
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	20	1,7	0,2	11,0	52,6 с6.ГорПо "Урал"
Кофейный напиток	200	2,3	1,8	17,0	93,3 1024 с6.1981
Печенье Наслаждение	20гр				
Итого:		25,5	26,9	88,1	696,5

ДЕНЬ 8

Грудка в сметанном соусе <i>куриная грудка, сметана, соль</i>	90гр	16,7	7,1	9,1	166,6
Рис отварной	180	3,4	4,2	35,5	192,8 465 с6.1996
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8 с6.ГорПо "Урал"
Хлеб ржано-пшеничный	25	2,1	0,3	13,8	65,8 с6.Горпо
Напиток из шиповника	200	0,5		16,0	66,2 628 с6.1996
Итого:		24,8	11,8	88,0	557,2

ДЕНЬ 9

Рулет мясной с яйцом	90	11,3	15,9	6,3	214,0
Картофельное пюре	150	3,4	5,1	23,8	154,2 472 с6.1996
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8 с6.ГорПо "Урал"
Чай с сахаром	200	0,1		6,0	24,7 1009 с6.1981
Кексик "Манник"	60	3,8	10,8	28,3	225,6
Итого:		20,7	32,1	78,2	684,3

ДЕНЬ 10

Печень тушеная в соусе	40/50	10,9	12,2	7,6	183,4 618 с6.1981
Гречка отварная	180	9,2	7,0	47,4	289,4 463 с6.1996
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8 с6.ГорПо "Урал"
Чай с сахаром, лимоном	200/7	0,2		10,2	41,9 1010 с6.1981
Мандарин	95	0,8	0,2	7,2	33,6
Итого:		23,2	19,6	86,2	614,1

ВСЕГО:

230,3 197,8 824,6 6 000,2