

Согласовано
 Директор МБОУ "СОШ № 10"
 Л.В.Коромылова
 16.12.2024



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

Утверждаю
 Председатель правления ГорПо "Урал"
 Т.С.Еланцева
 16.12.2024

Блюдо	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углев, г	ЭЦ, ккал	Рецептура
<u>ДЕНЬ 1 (16.12.24)</u>						
Бутерброд с сыром, маслом	35	3,5	5,2	13,8	116,1	
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
Напиток из шиповника	200	0,5		12,0	50,3	628 сб.1996
Коктейль Растишка	210гр	6,9	4,2	21,0	149,5	
Груша	220	0,9		20,9	87,1	
Пряник Яблочный	1шт(55гр)	3,3	3,5	43,1	216,9	
Пряник Яблочный	1шт(55гр)	3,3	3,5	43,1	216,9	
Итого:		24,8	23,2	193,1	1 081,0	
<u>ДЕНЬ 2 (17.12.24)</u>						
Мясо тушеное с картофелем <i>фарш из говядины и свинины, картофель, морковь, лук</i>	200	14,1	20,8	27,4	353,0	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
Йогурт "Для всей семьи"	200	6,6	2,1	26,2	149,7	
Биобаланс	1шт (270мл)	6,2	3,5	22,7	147,2	
Банан	220	3,3	1,1	46,2	207,9	
Итого:		34,4	28,0	150,0	989,3	
<u>ДЕНЬ 3 (18.12.24)</u>						
Омлет натуральный	200	19,8	26,8	4,1	336,9	467 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
Напиток из мандарин и лимона	200	0,2	0,1	11,4	46,6	698 сб.1986
Печенье "Шампиньоны"	40гр					
Апельсин	240	2,2		19,4	86,4	
Сок фруктовый	200			6,0	24,0	
Итого:		26,0	27,3	65,7	612,3	
<u>ДЕНЬ 4 (19.12.24)</u>						
Бутерброд с сыром, маслом	35	3,5	5,2	13,8	116,1	
Котлета	90	13,4	22,0	15,0	311,4	658 сб.1982
Соус красный основной	10	0,1	0,2	0,7	5,2	824 сб.1982
Картофельное пюре	150	3,4	5,1	23,8	154,2	472 сб.1996
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6	сб.Горпо
Чай с молоком	200	1,0	1,0	7,4	42,5	1011 сб.1981
Йогурт Першино	270гр	7,6	16,2	24,3	273,2	
Пирожное "Сметанник"	100гр	5,7	13,0	55,5	361,8	
Итого:		36,2	62,9	151,6	1 317,0	

ДЕНЬ 5 (20.12.24)

Курица по-купечески (филе грудки, гречка, лук, морковь)	200	23,6	9,4	44,7	357,9 642 сб.1982
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
Кексик "Манник"	60	3,8	10,8	28,3	225,6
Биобаланс	1шт (270мл)	6,2	3,5	22,7	147,2
Банан	220	3,3	1,1	46,2	207,9
Итого:		40,9	26,8	169,8	1 084,5

ДЕНЬ 6 (23.12.24)

Бутерброд с сыром	30	3,4	1,6	13,8	83,0
Запеканка творожная	170	36,3	13,0	29,6	380,3 344 сб.сб.шк.
Повидло	8			5,2	20,9
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
Апельсин	240	2,2		19,4	86,4
Сок фруктовый	200			6,0	24,0
Итого:		43,7	14,8	91,0	671,9

ДЕНЬ 7 (24.12.24)

Плов из говядины	200	17,4	18,4	43,5	642 сб.сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 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
Напиток из шиповника	200	0,5		16,0	66,2 628 сб.1996
Пряник Днепровский	50г		0,1	12,3	49,9
Биобаланс	1шт (270мл)	6,2	3,5	22,7	147,2
Банан	220	3,3	1,1	46,2	207,9
Итого:		31,7	23,6	168,2	1 012,1

ДЕНЬ 8 (25.12.24)

Фрикадельки мясные	80	12,1	18,3	12,0	261,4 658 сб.1981
Макароны отварные с овощами (морковь отварная, кукуруза)	150	5,4	3,6	29,6	172,1 469 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
Какао с молоком	200	3,7	3,7	15,5	110,5 1025 сб.1982
Печенье "Курабье"	20гр				
Йогурт Першино	270гр	7,6	16,2	24,3	273,2
Груша	180	0,7		17,1	71,3
Итого:		33,8	42,3	126,0	1 020,0

ДЕНЬ 9 (26.12.24)

Биточки рыбные (минтай, сёмга)	90	12,7	8,9	14,9	190,2 510 сб.Сборник рец2010
Картофельное пюре	180	4,0	6,1	28,6	185,1 472 сб.1996
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	30	2,6	0,3	16,5	78,9 сб.ГорПо "Урал"
Компот из груш	200	0,1		16,9	67,8 924 сб.1981
Биобаланс	1шт (270мл)	6,2	3,5	22,7	147,2
конфета шоколадная	18		0,1	1,1	13,2
Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35,0
Итого:		26,4	18,9	107,1	704,2

ВСЕГО:

297,9	287,9	1 222,4	8 492,3
--------------	--------------	----------------	----------------