

Согласовано
 Директор МБОУ "СОШ № 10"
 Л.В.Коромылова
 27.01.2025

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

Утверждаю
 Председатель правления ГорПо "Урал"
 Т.С.Еланцева
 27.01.2025

Наименование	Вес	Белки, г	Жиры, г	Углев, г	ЭЦ, ккал	Рецептура
<u>ДЕНЬ 1 (27.01.25)</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	190	0,8	0,8	18,6	84,4	
Итого:	625	14,3	12,9	87,1	522,1	
<u>ДЕНЬ 2 (28.01.25)</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	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.ГорПо "Урал"
Йогурт "Для всей семьи"	200	6,6	2,1	26,2	149,7	
Итого:	425	22,8	23,1	67,4	568,5	
<u>ДЕНЬ 3 (29.01.25)</u>						
Омлет натуральный	200	20,7	24,0	3,6	313,6	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
Напиток из мандарин и лимона	200	0,2	0,1	11,4	46,6	698 сб.1986
Печенье Творожное	25гр	1,2	1,2	13,5	69,5	
Итого:	475	26,3	25,8	56,0	561,2	
<u>ДЕНЬ 4 (30.01.25)</u>						
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	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
Итого:	530	21,8	28,8	83,7	681,5	
<u>ДЕНЬ 5 (31.01.25)</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	
Итого:	550	24,9	12,1	95,6	590,4	
<u>ДЕНЬ 6 (3.02.25)</u>						
Бутерброд с сыром	30	3,4	1,6	13,8	83,0	

Каша Янтарная с курагой и маслом (пшено, курага, масло)	200/25/10	10,2	12,5	50,7	356,4
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	35	3,0	0,4	19,3	92,1 сб. ГорПо "Урал"
Чай с сахаром	200	0,1		6,0	24,7 1009 сб. 1981
Яблоко	185	0,7	0,7	18,1	82,1
Итого:	685	17,4	15,2	107,9	638,3

ДЕНЬ 7 (4.02.25)

Суфле по-домашнему	90	15,0	19,4	11,7	281,8
Макаронны отварные с овощами (морковь отварная, кукуруза)	200	7,2	4,8	39,5	229,5 469 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
Итого:	530	25,7	24,7	84,6	663,1

ДЕНЬ 8 (5.02.25)

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 "Богатырский" обогащ. витаминами	35	3,0	0,4	19,3	92,1 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
Пряник Днепровский	50г		0,1	12,3	49,9
Итого:	545	25,3	18,5	106,1	691,9

ДЕНЬ 9 (6.02.25)

Огурец свежий	15	0,1		0,4	2,1 816 сб. 1983
Фрикадельки с овощами в томате	110	11,8	17,4	11,3	249,0 670 сб. 1982
Картофельное пюре	150	3,4	5,1	23,8	154,2 472 сб. 1996
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	30	2,6	0,3	16,5	78,9 сб. ГорПо "Урал"
Компот из сухофруктов	200	1,1		44,0	180,3 933 сб. 1981
Итого:	505	18,9	22,8	96,0	664,5

ДЕНЬ 10 (7.02.25)

Минтай в сметанном соусе	90	10,7	9,4	3,3	140,7
Гречка отварная с овощами (лук, морковь)	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	200	0,1		10,0	40,6 1009 сб. 1981
Йогурт "Простаквашино"	110гр				
Итого:	630	24,0	20,0	86,9	624,2

ВСЕГО:

221,5 203,8 871,2 6 205,7