

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

Менюготавливаемых блюд
 период: осенне-зимний
 возрастная категория: 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
ДЕНЬ 1						
Бутерброд с сыром, маслом	50	6,1	11,5	13,9	183,7	
Каша "Янтарная" с маслом с яблоком	200/5	6,1	6,9	34,6	224,7	418 сб.1983
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
Яблоко	180	0,7	0,7	17,6	79,9	
Коктейль Растишка	105	3,5	2,1	10,5	74,8	
Итого:		18,6	21,5	103,6	681,9	
ДЕНЬ 2						
Мясо тушеное с картофелем фарш из говядины и свинины, картофель, морковь, лук	200	14,7	21,8	27,4	364,5	4 сб.ГорПо "Урал"
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.ГорПо "Урал"
Снежок	200	10,3	6,6	17,4	169,7	
Коктейль Растишка	105	3,5	2,1	10,5	74,8	
Итого:		30,6	30,7	69,0	674,8	
ДЕНЬ 3						
Омлет натуральный с зеленым	250/20	25,6	28,9	4,4	379,7	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
Компот из кураги	200	1,9	0,1	28,9	124,2	932 сб.1981
Пирожное "Песочные полоски"	50гр	2,5	4,8	37,0	201,2	
Итого:		34,2	34,3	97,7	836,6	
ДЕНЬ 4						
Бутерброд с сыром	40	6,0	4,3	13,8	117,5	
Фрикадельки с овощами в томате	100	10,6	15,7	11,2	228,1	670 сб.1982
Макаронь 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
Чай с молоком	200	1,0	1,0	11,4	58,4	1011 сб.1981
Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35,0	
Итого:		28,5	26,8	102,3	764,0	
ДЕНЬ 5						
Запеканка творожная с морковью и	200	28,7	10,0	29,5	322,3	
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
Коктейль Растишка	210гр	6,9	4,2	21,0	149,5	
Итого:		37,4	14,4	67,5	549,1	
ДЕНЬ 6						
Грудка в сметанном соусе куриная грудка, сметана, соль	90гр	16,7	7,1	9,1	166,6	
Гречка отварная с овощами (лук, морковь)	150	7,4	8,9	38,2	263,1	463 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
Кофейный напиток	200	2,3	1,8	17,0	93,3	1024 сб.1981
Яблоко	160	0,6	0,6	15,7	71,0	
Итого:		31,3	19,0	107,4	725,5	
ДЕНЬ 7						
Плов из говядины	200	17,4	18,4	43,5	409,4	642 сб.сборник рецептов блюд и кулинарных изделий 1982
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	
Печенье "Шампиньоны"	40гр					
Итого:		27,4	20,9	91,8	664,3	

ДЕНЬ 8

Биточки рыбные (минтай)	90	11,5	6,8	14,9	166,8	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	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
Какао с молоком	200	3,7	3,7	15,5	110,5	1025 сб.1982
Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35,0	
Творожок Растишка	45	0,1		0,1	1,0	

*Итого:**23,4**16,4**83,9**576,9***ДЕНЬ 9**

Печень тушеная в соусе	100	11,0	12,2	8,2	186,2	618 сб.1981
Макароны отварные	170	7,2	5,1	39,6	232,5	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
Кофейный напиток	200	2,3	1,8	17,0	93,3	1024 сб.1981
Сок ВкусноСок(штучный)	200					
Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6	

*Итого:**25,3**20,1**106,9**710,1***ВСЕГО:****256,6****204,0****830,2****6 183,2**