

Согласовано
Директор МБОУ "СОШ № 10"

Л.В.Коромылова
02.12.2024



Меню приготавливаемых блюд

период:осенне-зимний

возрастная категория: дети с 7 до 11 лет

Утверждаю
Председатель правления ГорПо "Урал"

Т.С.Еланцева
02.12.2024



Блюдо	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углев, г	ЭЦ, ккал	Рецептура
<u>ДЕНЬ 1</u>						
Бутерброд с сыром, маслом	40	4,8	6,6	13,8	133,4	2 сб.1981
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	
Яблоко	130	0,5	0,5	12,7	57,7	
Итого:		19,1	18,2	98,7	635,1	
<u>ДЕНЬ 2</u>						
Салат из свежих огурцов с раст маслом	55	0,4	5,0	1,3	52,0	55 сб.сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 1982г
Мясо тушеное с картофелем <i>фарш из говядины и свинины, картофель, морковь, лук</i>	200	14,7	21,8	27,4	364,5	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
Чай с молоком	200	1,0	1,0	7,4	42,5	1011 сб.1981
Творожок Растишка	45	0,1		0,1	1,0	
Итого:		20,4	28,3	63,7	591,5	
<u>ДЕНЬ 3</u>						
Омлет натуральный	200	19,8	26,8	4,1	336,9	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
Снежок	210	10,8	6,9	18,3	178,0	
Яблоко	130	0,5	0,5	12,7	57,7	
Итого:		35,3	34,7	62,6	704,1	
<u>ДЕНЬ 4</u>						
Бутерброд с сыром, маслом	40	4,8	6,6	13,8	133,4	2 сб.1981
тефтели рыбные	90	11,1	7,1	12,9	160,6	
Соус красный основной	15	0,2	0,3	1,0	7,8	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
Компот из кураги	200	1,0	0,1	18,7	79,5	932 сб.1981
Мандарин	130	1,0	0,3	9,8	45,5	
Итого:		23,2	19,6	91,1	633,6	
<u>ДЕНЬ 5</u>						
Грудка в сметанном соусе	90гр	13,7	6,2	9,3	148,0	
Гречка отварная с овощами <i>(лук, морковь)</i>	150	7,4	8,0	38,3	254,6	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	5,0	4,9	19,9	144,0 1024 сб.1981
Яблоко	130	0,5	0,5	12,7	57,7
Итого:		30,9	20,2	107,7	735,8
<u>ДЕНЬ 6</u>					
Бутерброд с сыром	30	3,4	1,6	13,8	83,0
Запеканка творожная	160	34,2	12,2	27,9	358,0 344 сб.сб.шк.
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
Сок "Джази"	200			23,0	92,0
Итого:		39,4	14,0	81,6	610,3
<u>ДЕНЬ 7</u>					
Биточки из кур	90	17,3	6,5	23,4	221,1 205 сб.справ москвы
Рис отварной с овощами	160	3,1	7,0	30,9	198,7 465 сб.1996
<i>(обжаренные лук репчатый с морковью)</i>					
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
Яблоко	130	0,5	0,5	12,7	57,7
Итого:		31,6	16,6	120,8	758,7
<u>ДЕНЬ 8</u>					
Печень тушеная в соусе	90	14,2	8,9	8,1	168,9 618/824 сб.1981
Макароны отварные с овощами	175	5,6	3,6	30,9	178,6 469 сб.1996
<i>(морковь отварная, кукуруза)</i>					
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
Сок "Джази"	200			23,0	92,0
Итого:		27,8	16,7	105,1	681,5
<u>ДЕНЬ 9</u>					
Котлета	90	13,4	22,0	15,0	311,4 658 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"
Молоко	190	5,7	6,1	8,9	113,2
Яблоко	130	0,5	0,5	12,7	57,7
Итого:		25,5	34,0	77,0	715,4
<u>ДЕНЬ 10</u>					
Тефтели	90	11,4	19,2	13,2	270,8 423 сб.1996
Гречка отварная с овощами	180	9,0	10,1	46,1	311,3 463 сб.1996
<i>(лук, морковь)</i>					
Хлеб ржано- пшеничный	40	3,4	0,4	22,0	105,2 сб.Горпо
Чай с сахаром, лимоном	200/10	0,2		6,3	26,3 1010 сб.1981
Апельсин	180	1,6		14,6	64,8
Итого:		25,5	29,7	102,2	778,4
ВСЕГО:		278,8	231,9	910,5	6 844,4