



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

Примерное меню приготавливаемых блюд
(из расчета стоимости 100руб в день)
период: весенний
возрастная категория : дети с 7 до 11 лет

Утверждено
Председатель правления ГорПо "Урал"
Т.С.Еланицева
20.03.2025

Наименование	Вес	Белки, г	Жиры, г	Углев, г	ЭЦ, ккал	Рецептура
ДЕНЬ 1						
Гренки в омлете	110	12,2	14,3	12,1	226,3	
Каша рисовая с маслом	180/5	4,7	6,7	28,2	191,6	417 с6.1983
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6	с6.Горпо
Чай с сахаром	200	0,1		6,0	24,7	1009 с6.1981
Яблоко	160	0,6	0,6	15,7	71,0	
Итого:	675	19,4	21,9	73,0	566,2	
ДЕНЬ 2						
Рыба тушёная с овощами и томатом	90	1,0	4,1	5,9	64,3	517 с6.1983
Картофельное пюре	180	3,6	5,4	25,4	164,5	472 с6.1996
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	с6.ГорПо "Урал"
Сок ВкусноСок	210			6,0	24,0	
Итого:	505	6,7	9,7	51,1	318,6	
ДЕНЬ 3						
биточки радужные (фарш из говядины и свинины, морковь, лук)	90	9,5	16,0	3,9	197,2	
Соус красный основной	5	0,1	0,1	0,3	2,6	528 с6.1996
Макаронны отварные с овощами (морковь отварная, кукуруза)	160	5,5	3,6	30,2	174,8	469 с6.1996
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	с6.ГорПо "Урал"
Напиток из апельсина	200	0,2		11,8	47,8	396 с6.1986
Творожок Растишка	45	0,1		0,1	1,0	
Итого:	525	17,4	19,9	60,1	489,2	
ДЕНЬ 4						
Котлета	90	13,4	22,0	15,0	311,4	658 с6.1982
Рагу овощное	170	2,7	7,1	15,5	137,0	
Хлеб ржано- пшеничный	25	2,1	0,3	13,8	65,8	с6.Горпо
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	с6.ГорПо "Урал"
Компот из свежих яблок	200	0,1		12,0	48,2	924 с6.1981
Печенье "Творожное"	35	4,7	5,1	20,5	146,5	
Итого:	545	25,1	34,7	90,4	774,7	
ДЕНЬ 5						
Грудка в сметанном соусе куриная грудка, сметана, соль	90	16,7	7,1	9,1	166,6	
Гречка отварная	170	7,7	5,8	39,5	241,1	463 с6.1996
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	с6.ГорПо "Урал"
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6	с6.Горпо
Напиток из мандарин и лимона	200	0,2	0,1	25,3	102,5	698 с6.1986

Итого: 505 28,4 13,4 98,6 628,6

ДЕНЬ 6

Каша пшенная с маслом	200/5	7,9	8,0	35,4	244,8 417 сб.1982
Запеканка творожная	80	17,1	6,1	13,9	179,0
Сыр голландский	15	3,9	4,0		51,8
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
Напиток из шиповника	200	0,5		12,0	50,3 628 сб.1996
Итого:	550	33,6	18,6	88,8	657,5

ДЕНЬ 7

Фрикадельки мясные	90	13,3	19,8	12,9	282,5 105 сб.«Сб. рецептур ш
Соус красный основной	30	0,3	0,7	2,1	15,6 824 сб.1982
Макаронные отварные	150	6,3	4,5	34,9	205,1 469 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"
Кофейный напиток	200	2,3	1,8	17,0	93,3 1024 сб.1981
Пряник "Шоколадный"	50	3,3	4,3	35,6	193,9
Итого:	560	28,9	31,4	124,4	895,6

ДЕНЬ 8

Гуляш из курицы	90	9,7	3,2	11,2	112,3 5 сб.ГорПо"Урал"
Рис отварной	170	3,2	3,9	33,5	182,1 465 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
Напиток из шиповника	200	0,5		16,0	66,2 628 сб.1996
Сок ВкусноСок	210			6,0	24,0
Итого:	720	17,7	7,6	94,2	516,2

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 сб.1996
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8 сб.ГорПо "Урал"
Чай с сахаром	200	0,1		6,0	24,7 1009 сб.1981
Кексик "Маник"	60	3,8	10,8	28,3	225,6
Итого:	525	20,7	32,1	78,2	684,3

ДЕНЬ 10

Печень тушеная в соусе	90	9,7	12,9	7,5	184,8 618 сб.1981
Гречка отварная	150	7,7	5,8	39,5	241,1 463 сб.1996
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8 сб.ГорПо "Урал"
Чай с сахаром, лимоном	200/7	0,2		10,2	41,9 1010 сб.1981
Яблоко	160	0,6	0,6	15,7	71,0
Итого:	632	20,3	19,7	86,7	604,6

ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ :

СРЕДНЕСУТОЧНО

218,1 208,9 845,5 6 135,5
21,8 20,8 84,5 613,5,

НОРМА СОГЛАСНО СанПиНу 2.3/2.4.3590-20

19 19 84 587