

Согласовано
Директор МБОУ "СОШ № 10"
Л.В.Коромылова
12.05.2025

Меню представляемых блюд
период: весенний
возрастная категория: дети с 7 до 11 лет

Утверждаю
Председатель правления ГорПо "Урал"
Т.С.Еланцева
12.05.2025

Наименование	Вес	Белки, г	Жиры, г	Углев, г	ЭЦ, ккал	Рецептура
ДЕНЬ 1						
Бутерброд с сыром, маслом	25/15/10	6,1	11,5	13,9	183,7	
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	
Чай с сахаром	200	0,1		6,0	24,7 1009 сб.1981	
Яблоко	160	0,6	0,6	15,7	71,0	
Итого:		13,3	19,1	74,8	523,6	
ДЕНЬ 2						
Мясо тушеное с картофелем фарш из говядины и свинины, картофель, морковь, лук	200	12,5	19,0	24,7	319,8 4 сб.ГорПо"Урал"	
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8 сб.ГорПо "Урал"	
Йогурт "Для всей семьи"	180	5,9	1,9	23,7	135,1	
Итого:		20,5	21,1	62,1	520,7	
ДЕНЬ 3						
Запеканка творожная с отварной морковью	130/70	28,7	10,0	27,1	313,0	
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8 сб.ГорПо "Урал"	
Чай с сахаром	200	0,1		10,0	40,6 1009 сб.1981	
Манник	50	3,9	11,0	28,0	226,6	
Итого:		34,8	21,3	78,9	646,0	
ДЕНЬ 4						
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	
Макаронные отварные	160	6,7	4,8	37,2	218,8 469 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	
Компот из изюма	200	0,6	0,2	31,1	128,2 932 сб.1981	
Пряник Ягодный	55	2,6	2,4	31,1	156,6	
Итого:		27,6	30,1	142,6	951,8	
ДЕНЬ 5						
Курица по-купечески (филе грудки, гречка, лук, морковь)	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	95	0,8	0,2	7,2	33,6	
Итого:		24,8	12,1	94,9	587,2	
ДЕНЬ 6						
Омлет натуральный	200	19,9	23,1	2,3	296,9 467 сб.1982	

Мород с сыром	25/8	4,2	2,4	13,8	93,4
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
Корж сахарный	40гр	3,0	4,6	29,7	172,2
Итого:		29,3	30,4	65,5	653,0
ДЕНЬ 7					
Котлета	80	11,9	19,6	13,3	276,8 658 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	20	1,7	0,2	11,0	52,6 сб. Горпо
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8 сб. ГорПо "Урал"
Напиток из мандарин и лимона	200	0,2	0,1	11,4	46,6 698 сб. 1986
Итого:		20,0	26,3	78,7	632,1
ДЕНЬ 8					
Плов из говядины	200	15,7	14,2	44,2	642 сб. сборник рецептов блюд и кулинарных изделий
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,6	0,3	16,5	367,2 1982
Чай с молоком	200	1,0	1,0	11,4	78,9 сб. Горпо
Печенье Творожное	30	1,4	1,4	16,2	58,4 1011 сб. 1981
Итого:		20,7	16,9	88,3	587,9
ДЕНЬ 9					
Бутерброд с сыром, огурцом	25/10/10	4,8	2,9	14,0	101,7
Фрикадельки мясные	90	13,3	19,8	12,9	282,5 105 сб. «Сб. рецептов ш
Соус красный основной	15	0,2	0,3	1,0	7,8 824 сб. 1982
Макаронные отварные	160	6,7	4,8	37,2	218,8 469 сб. 1996
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8 сб. ГорПо "Урал"
Компот из сухофруктов	200	1,1		38,0	156,4 933 сб. 1981
Итого:		28,2	28,1	116,9	833,0
ДЕНЬ 10					
Биточки "Пикантные"	90	11,0	2,6	10,4	109,1 9 сб. ГорПо "Урал"
Филе минтая, творог					
Гречка отварная с овощами	180	9,0	10,1	46,1	311,3 463 сб. 1996
(пук, морковь)					
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
Чай с сахаром, лимоном	200/10	0,2		6,3	26,3 1010 сб. 1981
Йогурт "Простаквашино"	110гр				
Итого:		23,9	13,2	87,6	565,1
ВСЕГО:					
		243,1	218,4	890,4	6 500,4