

Согласовано
 Директор МБОУ "СОШ № 10"
 Л.В.Коромылова
 24.02.2025

Меню приготавливаемых блюд
 период:осенне-зимний
 возрастная группа:дети с 7 до 11 лет

Утверждаю
 Председатель правления ГорПо "Урал"
 Т.С.Еланцева
 24.02.2025

Наименование	Вес	Белки, г	Жиры, г	Углев, г	ЭЦ, ккал	Рецептура
<u>ДЕНЬ 1</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	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.Горпо
Какао с молоком	200	3,7	3,7	15,5	110,5	1025 сб.1982
Яблоко	165	0,7	0,7	16,2	73,3	
Итого:		14,6	12,9	87,4	524,2	
<u>ДЕНЬ 2</u>						
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"	200	6,6	2,1	26,2	149,7	
Итого:		21,1	21,3	64,7	535,3	
<u>ДЕНЬ 3</u>						
Запеканка творожная	160	34,2	12,2	27,9	358,0	344 сб.сб.шк.
Молоко сгущеное	5	0,4	0,5	3,3	19,6	
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
Итого:		36,8	13,0	54,9	484,0	
<u>ДЕНЬ 4</u>						
Котлета	90	13,4	22,0	15,0	311,4	658 сб.1982
Соус красный основной	5	0,1	0,1	0,3	2,6	528 сб.1996
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:		21,8	28,7	83,4	678,9	
<u>ДЕНЬ 5</u>						
Гуляш из курицы	90	9,7	3,2	11,2	112,3	5 сб.ГорПо"Урал"
Гречка отварная	150	7,7	5,8	39,5	241,1	463 сб.1996
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
Кофейный напиток	200	2,3	1,8	17,0	93,3	1024 сб.1981
Мандарин	90	0,7	0,2	6,8	31,5	
Итого:		23,8	11,4	96,4	583,4	
<u>ДЕНЬ 6</u>						
Каша "Дружба" с маслом	180/10	5,6	10,4	30,3	237,4	327 сб.сб.школ
Бутерброд с сыром, маслом	45	4,8	10,2	13,9	166,5	3 сб.2005

Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	40	3,4	0,4	22,0	105,2	сб. ГорПо "Урал"
Напиток из шиповника	200	0,5		12,0	50,3	сб. 1996
Кексик "Манник"	60	3,8	10,8	28,3	225,6	
Итого:		18,1	31,8	106,5	785,0	

ДЕНЬ 7

фрикадельки с овощами в томате	90	9,2	13,8	10,5	202,6	сб. 1982
Макаронь отварные	150	6,3	4,5	34,9	205,1	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"
Чай с сахаром, лимоном	200/7	0,2		10,2	41,9	сб. 1981
Яблоко	170	0,7	0,7	16,7	75,5	
Итого:		19,8	19,4	94,2	630,3	

ДЕНЬ 8

Огурец свежий	15	0,1		0,4	2,1	сб. 1983
Плов из курицы	200	16,6	5,3	43,9	289,7	сб. ГорПо "Урал"
<i>куриная грудка, рис, овощи</i>						
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	сб. 1024 сб. 1981
Пряник "Шоколадный"	50	3,3	4,3	35,6	193,9	
Итого:		26,1	11,9	121,6	697,4	

ДЕНЬ 9

Каша "Злаков" с маслом	180/5	6,0	8,2	26,8	205,3	сб. справочник
Сырники	70гр	11,3	8,3	15,3	181,7	
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб. ГорПо "Урал"
Чай с сахаром, лимоном	200/5	0,1		10,1	41,5	сб. 1010 сб. 1981
Итого:		19,7	16,8	66,0	494,3	

ДЕНЬ 10

биточки радужные <i>(фарш из говядины и свиной, морковь, лук)</i>	90	9,5	16,0	3,9	197,2	
Гречка отварная	180	9,2	7,0	47,4	289,4	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, лимоном	200/10	0,2		6,3	26,3	сб. 1010 сб. 1981
Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35,0	
Итого:		23,9	23,7	92,7	679,5	

ВСЕГО:

225,8	190,8	867,7	6 092,3
--------------	--------------	--------------	----------------