



Согласовано
 Директор МБОУ "СОШ № 10"
 Т.В. Корамыслова

Менюготавливаемых блюд
 период: осенне-зимний
 возрастная категория: дети с 7 до 11 лет

Утверждаю
 Председатель правления ГосПо "Урал"



Рецептура

Блюдо	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углев, г	ЭЦ, ккал	
16,10,23						
Завтрак						
Салат "Приятная свежесть"	50	0,6	2,5	4,3	42,4	11 сб.ГорПо"Урал"
<i>(капуста, огурец, перец, масло растительное)</i>						
Курица по-купечески	50/150	23,6	9,4	44,7	357,9	642 сб.1982
<i>(филе грудки, гречка, лук, морковь)</i>						
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.ГорПо "Урал"
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,6	0,3	16,5	78,9	сб.Горпо
Напиток из мандарин и лимона	200	0,2	0,1	11,4	46,6	698 сб.1986
Итого:		29,1	12,5	90,5	591,6	
17,10,23						
Завтрак						
Бутерброд с сыром, маслом	25/10/5	4,8	6,6	13,8	133,4	2 сб.1981
Омлет натуральный	200	19,9	23,1	2,3	296,9	467 сб.1982
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,6	0,3	16,5	78,9	сб.Горпо
Кофейный напиток	200	2,3	1,8	27,0	133,2	1024 сб.1981
Итого:		29,5	31,8	59,6	642,4	
18,10,23						
Завтрак						
Фрикадельки мясные	80	12,1	18,3	12,0	261,4	658 сб.1981
Картофельное пюре	180	4,0	6,1	28,6	185,1	472 сб.1996
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.ГорПо "Урал"
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,6	0,3	16,5	78,9	сб.Горпо
Компот из свежих фруктов	200мл	0,1	0,1	27,0	109,7	698 сб.1997
Печенье Творожное	25гр	1,2	1,2	13,5	69,5	
Итого:		22,1	26,2	111,4	770,4	
19,10,23						
Завтрак						
Котлета рыбная	80	13,5	10,3	13,3	199,7	
<i>(горбуша)</i>						
Рис отварной	160	4,1	3,8	43,0	222,1	465 сб.1996
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.ГорПо "Урал"
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,6	0,3	16,5	78,9	сб.Горпо
Чай с сахаром	200	0,1		10,0	40,6	1009 сб.1981
Йогурт "Простаквашино"	110гр					
Итого:		22,4	14,6	96,5	607,1	
20,10,23						

Завтрак

Запеканка рисовая с творогом	250	28,8	14,1	108,0	674,1
Молоко сгущеное	20	1,4	1,7	11,1	65,5
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8 сб. ГорПо "Урал"
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,6	0,3	16,5	78,9 сб. Горпо
Компот из изюма	200	0,6	0,2	31,1	128,1 932 сб. 1981
Печенье Сердечко	20гр	0,3	0,9	2,6	19,7
Итого:		35,8	17,4	183,0	1 032,1

23.10.23**Завтрак**

Бутерброд с сыром, маслом	25/5/5	3,5	5,2	13,8	116,1
Каша "Янтарная" с маслом с яблоком	180/5	5,4	6,6	31,0	204,6
Кофейный напиток	200	2,3	1,8	27,0	133,2 1024 сб. 1981
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,6	0,3	16,5	78,9 сб. Горпо
Сок "Бонди"	0,2л			23,0	92,0
Итого:		13,8	13,9	111,2	624,8

24.10.23**Завтрак**

Салат Школьный (свекла, лук, огурцы сол, зел. горошек, масло растительное)	40	0,6	3,6	2,7	45,9 39 сб. сб. школ Москвы
Котлета	65	9,6	15,9	10,8	224,9 658 сб. 1982
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"
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,6	0,3	16,5	78,9 сб. Горпо
Напиток из апельсина	200	0,2		11,8	47,8 396 сб. 1986
Корж сахарный	40гр	3,0	4,6	29,7	172,2
Итого:		21,5	29,7	109,1	789,7

25.10.23**Завтрак**

Салат из моркови с сахаром	60	0,7	4,1	8,9	74,9 95 сб. 1981
Печень по-строгановски	45/50	12,8	10,0	7,2	170,6 387 сб. 1996г
Макаронь отварные	170	7,2	5,1	39,6	232,5 469 сб. 1996
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8 сб. ГорПо "Урал"
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,6	0,3	16,5	78,9 сб. Горпо
Чай с сахаром, лимоном	200/5	0,1		10,1	41,5 1010 сб. 1981
Яблоко	180	0,7	0,7	17,6	79,9
Итого:		26,2	20,5	113,7	744,1

26.10.23**Завтрак**

Салат из свежих помидор с растит. маслом	40/5	0,4	5,0	1,5	52,8 1982г
Фрикадельки из горбуши	80	2,1	2,0	15,3	88,0
Картофельное пюре	180	4,0	6,1	28,6	185,1 472 сб. 1996
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8 сб. ГорПо "Урал"
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,6	0,3	16,5	78,9 сб. Горпо
Напиток из мандарин и лимона	200	0,2	0,1	11,4	46,6 698 сб. 1986

58 сб. сборник рецептов блюд и кулинарных из

ВКСИК "Манник"

60	3,8	10,8	28,3	225,6
<i>Итого:</i>	<i>15,2</i>	<i>24,5</i>	<i>115,3</i>	<i>742,8</i>

27.10.23

Завтрак

Бутерброд с сыром, маслом	25/10/5	4,8	6,6	13,8	133,4 2 сб.1981
Суп молочный с макаронами	250	6,2	6,1	21,1	163,9 258 сб.1981
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,6	0,3	16,5	78,9 сб.Горпо
Напиток из шиповника	200	0,5		16,0	66,2 628 сб.1996
Мандарин	110	0,9	0,2	8,3	38,5
<i>Итого:</i>		<i>14,9</i>	<i>13,2</i>	<i>75,7</i>	<i>480,9</i>

ВСЕГО:

<u>230,5</u>	<u>204,4</u>	<u>1 066,1</u>	<u>7 025,9</u>
--------------	--------------	----------------	----------------