

Согласовано

Директор МБОУ "СОШ № 8"

Е.В.Попова

Меню приготовляемых блюд

период: осенне-зимний

возрастная категория: дети с 7 до 11 лет

Утверждаю

Пресседатель Горно "Урал"

Т.С.Еланцева

13.01.2025

Блюдо	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углев, г	ЭЦ, ккал	Рецептура
ДЕНЬ 1						
Бутерброд с сыром, маслом	35	3,5	5,2	13,8	116,1	
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	12,0	50,3	628 сб.1996
Коктейль Растишка	210гр	6,9	4,2	21,0	149,5	
Итого:		17,3	16,3	86,0	560,1	
ДЕНЬ 2						
Мясо тушеное с картофелем фарш из говядины и свинины, картофель, морковь, лук	200	14,1	20,8	27,4	353,0	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
Йогурт "Для всей семьи"	200	6,6	2,1	26,2	149,7	
Итого:		24,9	23,4	81,1	634,2	
ДЕНЬ 3						
Омлет натуральный	200	19,8	26,8	4,1	336,9	467 сб.1982
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
Пряник Днепровский	50г	22,1	27,2	12,3	49,9	
Итого:		22,1	27,2	41,5	499,2	
ДЕНЬ 4						
Курица по-купечески (филе грудки, гречка, лук, морковь)	200	23,6	9,4	44,7	357,9	642 сб.1982
Хлеб ржано- пшеничный	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.Горпо
Чай с сахаром, лимоном	200/3	0,1	6,1	6,1	25,2	1010 сб.1981
Яблоко	130	0,5	0,5	12,7	57,7	
Итого:		26,4	10,2	77,3	506,6	
ДЕНЬ 5						
Бутерброд с сыром, маслом	35	3,5	5,2	13,8	116,1	
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	150	3,4	5,1	23,8	154,2	472 сб.1996
Хлеб ржано- пшеничный	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.Горпо
Чай с молоком	200	1,0	1,0	7,4	42,5	1011 сб.1981
Итого:		21,9	31,3	72,8	660,6	
ДЕНЬ 6						
Бутерброд с сыром, маслом	40	4,8	6,6	13,8	133,4	2 сб.1981
Каша "Янтарная" с маслом	180/5	5,4	6,6	31,0	204,6	

с яблоком

Хлеб ржано-пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6	сб.Горпо
Компот из кураги	200	1,9	0,1	28,9	124,2	932 сб.1981
Йогурт "Проставашино"	110гр					

Итого:

13,8 13,4 84,6 514,8

ДЕНЬ 7

Печень тушеная в соусе	100	14,3	12,9	8,6	207,4	618/824 сб.1981
Макаронные отварные	150	6,3	4,5	34,9	205,1	469 сб.1996
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	30	2,6	0,3	16,5	78,9	сб.ГорПо "Урал"
Хлеб ржано-пшеничный	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.Горпо
Чай с сахаром	200	0,1		6,0	24,7	1009 сб.1981
Яблоко	130	0,5	0,5	12,7	57,7	

Итого:

25,9 18,4 92,5 639,6

ДЕНЬ 8

Плов из курицы	200	16,6	5,3	43,9	289,7	6 сб.ГорПо"Урал"
<i>Куриная грудка, рис, овощи</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
Напиток из шиповника	200	0,5		16,0	66,2	628 сб.1996
Йогурт "Проставашино"	110гр					

Итого:

21,3 5,9 87,4 487,4

ДЕНЬ 9

Биточки	90	13,4	22,0	15,0	311,4	416 сб.1996
Картофельное пюре	180	4,0	6,1	28,6	185,1	472 сб.1996
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	40	3,4	0,4	22,0	105,2	сб.ГорПо "Урал"
Компот из изюма	200	0,6	0,2	31,1	128,2	932 сб.1981

Итого:

21,4 28,6 96,7 729,9

ДЕНЬ 10

Бутерброд с сыром, маслом	40	4,8	6,6	13,8	133,4	2 сб.1981
Тфтели	90	12,5	19,1	28,8	336,7	423 сб.1996
Гречка отварная с овощами	200	10,0	10,9	51,4	343,5	463 сб.1996
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

Итого:

30,8 37,0 122,3 945,1

ВСЕГО:

225,8 211,7 842,2 6 177,5