

Согласовано
 Директор МБОУ "СОШ № 8"
 Е.В. Попова
 13.01.2025

Меню приготавливаемых блюд
 период: осенне-зимний
 возрастная группа: дети старше 12 лет

Утверждено
 Председатель правления ГорПо "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 | 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 <i>фарш из говядины и свинины, картофель, морковь, лук</i> | 200 | 14,1 | 20,8 | 27,4 | 353,0 | 4 сб.ГорПо "Урал" |
| Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами <i>морковь, лук</i> | 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 | | 0,1 | 12,3 | 49,9 | |
| Итого: | | 22,1 | 27,2 | 41,5 | 499,2 | |
| ДЕНЬ 4 | | | | | | |
| Курица по-купечески <i>(филе грудки, гречка, лук, морковь)</i> | 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 | 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 |
| Тефтели | 90 | 12,5 | 19,1 | 28,8 | 336,7 | 423 сб.1996 |
| Овощи тушеные в соусе | 150 | 2,4 | 5,0 | 13,7 | 109,0 | 213 сб.справочник |

| | | | | | |
|------------------------|-----------|-------------|-------------|-------------|-------------------|
| Хлеб ржано- пшеничный | 20 | 1,7 | 0,2 | 11,0 | 52,6 сб.Горпо |
| Чай с сахаром, лимоном | 200/3 | 0,1 | | 10,1 | 41,1 1010 сб.1981 |
| Печенье "Творожное" | 35гр(1шт) | 4,7 | 5,1 | 20,5 | 146,5 |
| Итого: | | 26,2 | 35,9 | 97,8 | 819,3 |

ДЕНЬ 7

| | | | | | |
|-------------------------------------|-------|-------------|-------------|-------------|-------------------|
| Бутерброд с сыром, маслом | 40 | 4,8 | 6,6 | 13,8 | 133,4 2 сб.1981 |
| Каша "Янтарная" с маслом с яблоками | 180/5 | 5,4 | 6,6 | 31,0 | 204,6 |
| 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 "Простаквашино" | 110гр | | | | |
| Итого: | | 13,8 | 13,4 | 84,6 | 514,8 |

ДЕНЬ 8

| | | | | | |
|--------------------------------------|-----|-------------|-------------|-------------|-----------------------|
| Печень тушеная в соусе | 100 | 14,3 | 12,9 | 8,6 | 207,4 618/824 сб.1981 |
| Макаронны 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 9

| | | | | | |
|--------------------------------------|-------|-------------|------------|-------------|------------------------|
| 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 "Простаквашино" | 110гр | | | | |
| Итого: | | 21,3 | 5,9 | 87,4 | 487,4 |

ДЕНЬ 10

| | | | | | |
|--------------------------------------|-----|-------------|-------------|-------------|-----------------------|
| 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 11

| | | | | | |
|---------------------------|--------|-------------|-------------|--------------|-------------------|
| Бутерброд с сыром, маслом | 40 | 4,8 | 6,6 | 13,8 | 133,4 2 сб.1981 |
| Тефтели | 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 |

ДЕНЬ 12

| | | | | | |
|--------------------------------------|-----|-------------|-------------|-------------|----------------------|
| АЗУ | 200 | 15,7 | 15,5 | 22,8 | 293,2 596 сб.2006 |
| Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами | 25 | 2,1 | 0,3 | 13,8 | 65,8 сб.ГорПо "Урал" |
| Напиток из апельсина | 200 | 0,2 | | 11,8 | 47,8 396 сб.1986 |
| Мармелад | 35 | | | 23,2 | 93,0 |
| Итого: | | 18,1 | 15,7 | 71,5 | 499,8 |

ВСЕГО:

| | | | | |
|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|
| Итого: | 270,0 | 263,3 | 1 011,5 | 7 496,6 |
|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|