



Согласовано  
 ИО Директора МБОУ " СОШ № 8"   
 Г. Галимских Л.В.

Примерное меню приготавливаемых блюд  
 ( из расчета стоимости 100руб в день)  
 период: весенний  
 возрастная категория : дети с 7 до 11 лет

Утверждено  
 Председатель правления ГорПо "Урал"  
 Т.С.Еланицева  
 20.03.2025

Наименование	Вес	Белки, г	Жиры, г	Углев., г	ЭЦ, ккал	Рецептура
<b>ДЕНЬ 1</b>						
Гренки в омлете	110	12,2	14,3	12,1	226,3	
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	
<b>Итого:</b>	<b>675</b>	<b>19,4</b>	<b>21,9</b>	<b>73,0</b>	<b>566,2</b>	
<b>ДЕНЬ 2</b>						
Рыба тушеная с овощами и томатом	90	1,0	4,1	5,9	64,3	517 сб.1983
Картофельное пюре	180	3,6	5,4	25,4	164,5	472 сб.1996
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2,1,	0,3	13,8	65,8	сб.ГорПо "Урал"
Сок ВкусноСок	210			6,0	24,0	
<b>Итого:</b>	<b>505</b>	<b>6,7</b>	<b>9,7</b>	<b>51,1</b>	<b>318,6</b>	
<b>ДЕНЬ 3</b>						
биточки радужные (фарш из говядины и свиины, морковь, лук)	90	9,5	16,0	3,9	197,2	
Соус красный основной	5	0,1	0,1	0,3	2,6	528 сб.1996
Макаронны отварные с овощами (морковь отварная, кукуруза)	160	5,5	3,6	30,2	174,8	469 сб.1996
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
Творожок Растишка	45	0,1		0,1	1,0	
<b>Итого:</b>	<b>525</b>	<b>17,4</b>	<b>19,9</b>	<b>60,1</b>	<b>489,2</b>	
<b>ДЕНЬ 4</b>						
Котлета	90	13,4	22,0	15,0	311,4	658 сб.1982
Рагу овощное	170	2,7	7,1	15,5	137,0	
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
Печенье "Творожное"	35	4,7	5,1	20,5	146,5	
<b>Итого:</b>	<b>545</b>	<b>25,1</b>	<b>34,7</b>	<b>90,4</b>	<b>774,7</b>	
<b>ДЕНЬ 5</b>						
Грудка в сметанном соусе куриная грудка, сметана, соль	90	16,7	7,1	9,1	166,6	
Гречка отварная	170	7,7	5,8	39,5	241,1	463 сб.1996
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
Напиток из мандарин и лимона	200	0,2	0,1	25,3	102,5	698 сб.1986

	Итого:	505	28,4	13,4	98,6	628,6
<b>ДЕНЬ 6</b>						
Каша пшеница с маслом	200/5	7,9	8,0	35,4	244,8	417 сб.1982
Запеканка творожная	80	17,1	6,1	13,9	179,0	
Сыр голландский	15	3,9	4,0	51,8		
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
Напиток из шиповника	200	0,5	12,0	50,3	628	сб.1996
<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>33,6</b>	<b>18,6</b>	<b>88,8</b>	<b>657,5</b>	

<b>ДЕНЬ 7</b>						
Фрикадельки мясные	90	13,3	19,8	12,9	282,5	105 сб.«Сб. рецептур ш
Соус красный основной	30	0,3	0,7	2,1	15,6	824 сб.1982
Макаронные изделия	150	6,3	4,5	34,9	205,1	469 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"
Кофейный напиток	200	2,3	1,8	17,0	93,3	1024 сб.1981
Пряник "Шоколадный"	50	3,3	4,3	35,6	193,9	
<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>28,9</b>	<b>31,4</b>	<b>124,4</b>	<b>895,6</b>	

<b>ДЕНЬ 8</b>						
Гуляш из курицы	90	9,7	3,2	11,2	112,3	5 сб.ГорПо"Урал"
Рис отварной	170	3,2	3,9	33,5	182,1	465 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
Напиток из шиповника	200	0,5	16,0	66,2	628	сб.1996
Сок ВкусноСок	210		6,0	24,0		
<b>Итого:</b>	<b>720</b>	<b>17,7</b>	<b>7,6</b>	<b>94,2</b>	<b>516,2</b>	

<b>ДЕНЬ 9</b>						
Рулет мясной с яйцом	90	11,3	15,9	6,3	214,0	
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"
Чай с сахаром	200	0,1	6,0	24,7	1009	сб.1981
Кексик "Манник"	60	3,8	10,8	28,3	225,6	
<b>Итого:</b>	<b>525</b>	<b>20,7</b>	<b>32,1</b>	<b>78,2</b>	<b>684,3</b>	

<b>ДЕНЬ 10</b>						
Печень тушенная в соусе	90	9,7	12,9	7,5	184,8	618 сб.1981
Гречка отварная	150	7,7	5,8	39,5	241,1	463 сб.1996
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.ГорПо "Урал"
Чай с сахаром, лимоном	200/7	0,2	10,2	41,9	1010	сб.1981
Яблоко	160	0,6	0,6	15,7	71,0	
<b>Итого:</b>	<b>632</b>	<b>20,3</b>	<b>19,7</b>	<b>86,7</b>	<b>604,6</b>	

**ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ :  
СРЕДНЕСУТОЧНО**

**218,1 208,9 845,5 6 135,5**  
21,8 20,8 84,5 613,5,

НОРМА СОГЛАСНО СанПиНу 2.3/2.4.3590-20

19 19 84 587