

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

Меню приготавливаемых блюд
на период: Летняя оздоровительная компания 2023
возрастная категория: дети до 11 лет

Утверждено
Председатель правления ГорПо "Урал"
Т.С.Еланичева

Блюдо	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углев, г	ЭЦ, ккал	Рецептура
ДЕНЬ 1						
Завтрак						
Гуляш из курицы	60/50	17,2	3,2	15,2	158,7	5 сб.ГорПо"Урал"
Макаронные отварные	150	6,3	4,5	34,9	205,1	469 сб.1996
Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,2	
Компот из груш	200	0,1	16,9	16,9	67,8	924 сб.1981
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	40	3,4	0,4	22,0	105,2	
Яблоко	150	0,6	0,6	15,2	68,8	
Итого:	660	27,7	16,0	104,3	671,8	
Обед						
Суп гороховый	250	5,9	5,5	19,9	152,8	206 сб.2010
Биточки	90	13,7	20,8	15,0	302,0	416 сб.1996
Гречка отварная	150	7,7	5,8	39,5	241,1	463 сб.1996
Снежок	200	10,3	6,6	17,4	169,7	
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.ГорПо "Урал"
Хлеб ржано- пшеничный	30	2,3	0,4	15,6	75,4	сб.Горпо
Итого:	745	42,0	39,4	121,1	1 006,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						
Итого:	1405	69,7	55,4	225,4	1 678,6	
ДЕНЬ 2						
Завтрак						
Бутерброд с сыром, маслом	25/10/5	4,8	6,6	13,8	133,4	2 сб.1981
Каша пшеничная с маслом	200/5	7,9	8,0	35,4	244,8	417 сб.1982
Кофейный напиток	200	2,3	1,8	27,0	133,2	1024 сб.1981
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.ГорПо "Урал"
Банан	200	3,0	1,0	42,0	189,0	
Итого:	670	20,1	17,6	131,9	766,2	
Обед						
Суп из овощей со сметаной	250/10	2,1	7,3	11,4	119,6	217 сб.1981
Биточки из кур (филе курицы)	100	18,4	6,4	24,8	230,2	
Капуста тушеная	150	3,7	5,5	15,6	126,8	439 сб.справочник моск
Кофейный напиток	200	2,3	1,8	27,0	133,2	1024 сб.1981
Бутерброд с маслом	25/5	2,2	3,9	13,8	98,9	
Хлеб ржано- пшеничный	30	2,3	0,4	15,6	75,4	сб.Горпо
Итого:	770	31,0	25,2	108,2	784,1	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						
Итого:	1440	51,1	42,8	240,1	1550,3	
ДЕНЬ 3						
Завтрак						

Запеканка картофельная с печенью	190	8,7	7,1	29,6	217,4	294 сб.сборник школ св
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	30	2,6	0,3	16,5	78,9	
Бутерброд с маслом	25/10	2,2	7,5	13,9	132,0	
Чай с сахаром	200	0,1		10,0	40,6	1009 сб.1981
Йогурт Простоквашино	205	6,1	5,1	27,7	181,3	
Печенье Деревенское	40гр	3,0	1,8	29,2	145,4	
Итого:	700	22,7	21,9	126,9	795,6	

Обед

Борщ из св.капусты со сметаной	200/5	1,5	5,1	9,8	91,3	176 сб.1981
Котлета рыбная (горбуша)	90	15,2	14,6	14,9	224,7	324 сб.1996
Картофель запеченный	150	3,0	5,6	26,0	166,2	442 сб.сб.школ
Напиток из шиповника	200	0,5		16,0	66,2	628 сб.1996
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.ГорПо "Урал"
Хлеб ржано- пшеничный	30	2,3	0,4	15,6	75,4	сб.Горпо
Апельсин	200	1,8		16,2	72,0	
Итого:	900	26,4	26,0	112,2	761,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1600	49,1	47,9	239,1	1557,2	

ДЕНЬ 4

Завтрак

Салат из свежих огурцов с раст маслом	60/5	0,5	5,1	1,5	53,4	55 сб.сборник рецептов блюд и кулинарных изделий 1982г
Запеканка Нептун (горбуша, рис, морковь, лук)	160	21,7	11,8	79,4	510,0	
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.ГорПо "Урал"
Чай с клюквой	200	0,1		10,2	41,5	628 сб.1996
Сок витаминизированный	200			0,1	0,5	
Итого:	650	24,4	17,1	104,9	671,2	

Обед

Суп куриный с вермишелью	250/25	8,3	5,7	20,6	167,1	233 сб.1981
Тефтели	90	11,4	19,9	28,8	339,4	423 сб.1996
Рагу овощное	150	2,6	7,5	17,3	147,5	716 сб.сборник рецептов
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.ГорПо "Урал"
Хлеб ржано- пшеничный	30	2,3	0,4	15,6	75,4	сб.Горпо
Сок фруктовый	200	0,8		21,4	88,8	сб.горпо "Урал"
Итого:	770	27,5	33,8	117,5	884,0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1420	51,9	50,9	222,4	1555,2	

ДЕНЬ 5

Завтрак

Запеканка творожная	150	32,0	13,9	26,1	357,6	499 сб.1981
Молоко стуженое	15	1,1	1,3	8,3	49,1	
Компот из изюма	200	0,6	0,2	36,1	148,1	932 сб.1981
Бутерброд с маслом	25/10	2,2	7,5	13,9	132,0	
Яблоко	180	0,7	0,7	17,6	79,9	
Итого:	580	36,6	23,5	102,0	766,7	

Обед

Щи из свежей капусты со сметаной	200/5	1,6	5,2	7,3	82,0	197 сб.1981
Рыба (минтай), тушеная в томате с овощами	140	14,7	8,3	6,5	159,9	517 сб.1982

Рис отварной с маслом	150/10	3,9	10,7	40,4	273,5	465 сб.1996
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.ГорПо "Урал"
Хлеб ржано- пшеничный	30	2,3	0,4	15,6	75,4	сб.Горпо
Чай с сахаром, лимоном	200/7	0,2		10,2	41,9	1010 сб.1981
Итого:	767	24,8	24,9	93,9	698,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1347	61,4	48,4	195,9	1465,2	

ДЕНЬ 6

Завтрак

Бутерброд с сыром, маслом	25/20/10	7,4	12,9	13,9	201,0	
Каша рисовая с маслом	200/5	5,2	7,0	31,3	209,1	417 сб.1982
Кофейный напиток	200	2,3	1,8	27,0	133,2	1024 сб.1981
Груша	160	0,6		15,2	63,4	
Хлеб ржано- пшеничный	30	2,3	0,4	15,6	75,4	сб.Горпо
Печенье Творожное	25гр	1,2	1,2	13,5	69,5	
Итого:	675	19,1	23,3	116,5	751,6	

Обед

Суп из овощей со сметаной	250/10	2,1	7,3	11,4	119,6	217 сб.1981
Котлета из куриной грудки с сыром	90гр	18,6	8,2	10,6	190,3	
Макаронны отварные	150	6,3	4,5	34,9	205,1	469 сб.1996
Какао с молоком	200	4,0	3,9	25,8	154,1	1025 сб.1982
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.ГорПо "Урал"
Хлеб ржано- пшеничный	30	2,3	0,4	15,6	75,4	сб.Горпо
Сок витаминизированный	200			0,1	0,5	
Итого:	955	35,4	24,5	112,1	810,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1630	54,5	47,8	228,6	1562,4	

ДЕНЬ 7

Завтрак

Помидор свежий	60	0,7		2,3	11,8	816 сб.1983
Котлета	90	13,3	22,1	15,0	312,1	658 сб.1982
Рагу овощное	180	3,0	8,8	20,1	171,3	213 сб.справочник
<i>картофель, капуста, морковь, лук</i>						
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.ГорПо "Урал"
Снежок	200	10,3	6,6	17,4	169,7	
Итого:	555	29,4	37,7	68,6	730,7	

Обед

Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/5	2,3	6,3	18,3	139,4	208 сб.1981
Суфле из говядины	90	13,6	10,7	3,4	164,7	190 сб.сб.шк
Соус красный основной	30	0,3	0,7	2,1	15,6	824 сб.1982
Каша пшеничная рассыпчатая	150	7,2	3,8	39,9	223,1	405 сб.1982
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.ГорПо "Урал"
Хлеб ржано- пшеничный	30	2,3	0,4	15,6	75,4	сб.Горпо
Чай с сахаром	200	0,1		10,0	40,6	1009 сб.1981
Итого:	780	28,0	22,2	103,0	724,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1335	57,4	59,9	171,6	1455,3	

ДЕНЬ 8

Завтрак

Салат из овощей (картофель отварной, свекла отварная, морковь отварная)	60	0,9	5,1	6,2	74,5	9 сб.отр.ГорПо"Урал"
--	----	-----	-----	-----	------	----------------------

Голубцы ленивые	110	11,7	10,8	17,0	204,5	сб.1986
Каша пшеничная рассыпчатая	150	7,2	3,8	39,9	223,1	сб.1982
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.ГорПо "Урал"
Чай с молоком	200	1,0	1,0	11,4	58,4	1011 сб.1981
Молоко витаминизированное	200	0,1		0,5		
Итого:	745	23,0	21,0	88,4	626,8	

Обед

Суп крестьянский с крупой, сметаной	250/5	2,2	6,2	14,6	122,9	216 сб.1981
Печень тушенная в соусе	50/50	13,5	13,7	8,4	202,3	618/824 сб.1981
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	2,3	0,4	15,6	75,4	сб.Горпо
Сок фруктовый	200	0,8		21,4	88,8	сб.горпо "Урал"
Яблоко	160	0,7	0,7	16,2	73,3	
Итого:	920	24,9	26,3	113,8	782,7	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ

ДЕНЬ 9

Завтрак

Салат из свежей капусты с морковью,	60	1,1	4,1	6,7	67,8	сб.1983
Котлета рыбная (горбуша)	90	15,2	11,6	14,9	224,7	324 сб.1996
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"
Компот из вишни	200	0,2		40,0	161,0	
Апельсин	180	1,6		14,6	64,8	
Итого:	705	23,7	20,9	113,8	738,3	

Обед

Салат из свежей капусты с морковью,	60	1,1	4,1	6,7	67,8	сб.1983
Суп из овощей со сметаной	250/10	2,1	7,3	11,4	119,6	217 сб.1981
Гуляш из курицы	60/50	17,2	3,2	15,2	158,7	5 сб.ГорПо"Урал"
Каша ячневая	150	5,8	4,3	37,1	210,8	сб.Горпо "Урал"
Бутерброд с маслом	25/10	2,2	7,5	13,9	132,0	
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,3	0,4	15,6	75,4	сб.Горпо
Напиток из апельсина	200	0,2		25,7	103,7	39% сб.1986
Итого:	845	31,1	26,8	125,6	868,0	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ

ДЕНЬ 10

Завтрак

Омлет натуральный	200	19,9	23,1	2,3	296,9	467 сб.1982
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.ГорПо "Урал"
Компот из кураги	200	1,9	0,1	43,8	184,0	932 сб.1981
Сок витаминизированный	200	0,1		0,5		
Итого:	625	23,9	23,5	60,0	547,2	

Обед

Суп картофельный с рыбой	250/12,5	3,2	1,6	25,1	127,6	215 сб.1981
Тфтели	100	11,0	21,8	14,7	298,6	423 сб.1996
Запеканка капустная	150	5,6	8,4	23,9	193,8	381 сб.
Чай с молоком	200	1,0	1,0	11,4	58,4	1011 сб.1981
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.ГорПо "Урал"

Хлеб ржаной- пшеничный	30	2,3	0,4	15,6	сб. Горло
<i>Итого:</i>	767	25,2	33,5	104,4	819,6
<i>ИТО ЗА ДЕНЬ</i>	1392	49,1	57,0	164,4	1366,8
ВСЕГО за 10 дней :		544,9	501,1	2 129,2	15 206,8
СРЕДНЕЕ В ДЕНЬ		54	50	212	1520