

Создано  
Директор МБОУ "СОШ № 10"  
Л.В. Коромылова  
15.09.2025

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

Утверждено  
Председатель правления ГорПо "Урал"  
Т.С.Еланцева  
15.09.2025

Наименование	Вес	Белки, г	Жиры, г	Углев, г	ЭЦ, ккал	Рецептура
<b>ДЕНЬ 1</b>						
Бутерброд с сыром, маслом	50	6,1	11,5	13,9	183,7	
Каша рисовая с маслом	200/5	5,2	7,0	31,3	209,1	417 сб.1982
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.ГорПо "Урал"
Чай с сахаром	200	0,1		10,0		40,6 1009 сб.1981
Сок фруктовый	200					
<b>Итого:</b>		<b>13,6</b>	<b>18,8</b>	<b>68,9</b>	<b>499,2</b>	
<b>ДЕНЬ 2</b>						
Рулет мясной с яйцом	90	11,3	15,9	6,3	214,0	
Соус красный основной	30	0,3	0,7	2,1	15,6	824 сб.1982
Картофельное пюре	180	4,0	6,1	28,6	185,1	472 сб.1996
Хлеб ржано- пшеничный	30	2,6	0,3	16,5	78,9	сб.Горпо
Кофейный напиток	200	2,3	1,8	17,0	93,3	1024 сб.1981
<b>Итого:</b>		<b>20,5</b>	<b>24,8</b>	<b>70,5</b>	<b>586,9</b>	
<b>ДЕНЬ 3</b>						
биточки радушные	70	7,4	12,4	3,1	153,4	
Макароны отварные с овощами	150	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
Яблоко	130	0,5	0,5	12,7	57,7	
<b>Итого:</b>		<b>15,7</b>	<b>16,8</b>	<b>71,5</b>	<b>499,5</b>	
<b>ДЕНЬ 4</b>						
Котлета	90	13,4	22,0	15,0	311,4	658 сб.1982
Капуста тушеная	150	3,7	5,5	15,7	127,3	439 сб.справочник моск
Хлеб ржано- пшеничный	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.Горпо
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	30	2,6	0,3	16,5	78,9	сб.ГорПо "Урал"
Чай с сахаром, лимоном	200/5	0,1		10,1	41,5	1010 сб.1981
<b>Итого:</b>		<b>21,9</b>	<b>28,1</b>	<b>71,1</b>	<b>624,9</b>	
<b>ДЕНЬ 5</b>						
Гуляш из курицы	60/50	17,2	3,2	15,2	158,7	5 сб.ГорПо"Урал"
Гречка отварная	170	8,7	6,6	44,8	273,3	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 шиповника	200	0,5		12,0	50,3	628 сб.1996
Пряник Подмосковский	55	2,6	1,5	23,7	119,0	
<b>Итого:</b>		<b>32,9</b>	<b>11,8</b>	<b>120,4</b>	<b>719,7</b>	
<b>ДЕНЬ 6</b>						
Бутерброд с сыром, маслом	35	3,5	5,2	13,8	116,1	
Омлет натуральный с колбасой	160	16,8	25,9	2,2	308,9	467 сб.1982

Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8 сб. ГорПо "Урал"
Чай с сахаром	200	0,1		10,0	40,6 1009 сб. 1981
Печенье "Шампиньоны"	30				
<b>Итого:</b>		<b>22,5</b>	<b>31,4</b>	<b>39,8</b>	<b>531,4</b>

### ДЕНЬ 7

Фрикадельки	90	14,0	20,9	13,6	298,2
Соус красный основной	10	0,1	0,2	0,7	5,2 824 сб. 1982
Макаронные отварные	150	6,3	4,5	34,9	205,1 469 сб. 1996
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8 сб. ГорПо "Урал"
Кофейный напиток	200	2,3	1,8	17,0	93,3 1024 сб. 1981
<b>Итого:</b>		<b>24,8</b>	<b>27,6</b>	<b>79,9</b>	<b>667,6</b>

### ДЕНЬ 8

Гуляш из курицы	90	13,1	3,2	11,7	127,8 5 сб. ГорПо "Урал"
Рис отварной	150	2,8	3,5	29,6	160,7 747 сб. 1981
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8 сб. ГорПо "Урал"
Чай с сахаром, лимоном	200/10	0,2		6,3	26,3 1010 сб. 1981
Сок фруктовый	200				
<b>Итого:</b>		<b>18,2</b>	<b>6,9</b>	<b>61,3</b>	<b>380,6</b>

### ДЕНЬ 9

Каша пшеничная с маслом	190/5	7,5	7,8	33,6	234,2 417 сб. 1982
Сырники	70гр	11,3	8,3	15,3	181,7
Молоко сгущеное	5	0,4	0,4	2,8	16,4
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8 сб. ГорПо "Урал"
Чай с сахаром	200	0,1		10,0	40,6 1009 сб. 1981
<b>Итого:</b>		<b>21,4</b>	<b>16,8</b>	<b>75,5</b>	<b>538,7</b>

### ДЕНЬ 10

Печень тушенная в соусе	50/45	14,2	11,9	8,2	196,6 618/824 сб. 1981
Гречка отварная	150	7,7	5,8	39,5	241,1 463 сб. 1996
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	30	2,6	0,3	16,5	78,9 сб. ГорПо "Урал"
Чай с сахаром, лимоном	200/5	0,1		10,1	41,5 1010 сб. 1981
Яблоко	130	0,5	0,5	12,7	57,7

### **ВСЕГО:**

**191,7    182,9    658,9    5 048,5**