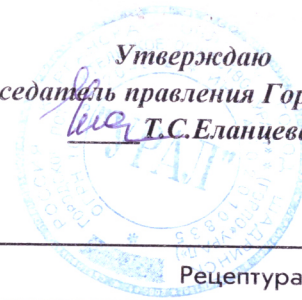




Согласовано
 Директор МБОУ "СОШ № 10"
 Т.В. Коромылова

Менюготавливаемых блюд
 период: весенний
 возрастная группа: дети с 7 до 11 лет

Утверждаю
 Председатель правления ГорПо "Урал"
 Т.С. Еланцева



Блюдо	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углев, г	ЭЦ, ккал	Рецептура
10.04.2024						
Грудка в сметанном соусе <i>куриная грудка, сметана, соль</i>	90	16,4	7,9	9,0	172,1	
Гречка отварная с овощами <i>(лук, морковь)</i>	160	7,9	9,3	40,9	279,2	463 сб.1996
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	30	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
Кофейный напиток	200	2,3	1,8	27,0	133,2	1024 сб.1981
Итого:	500	28,6	18,8	100,5	686,1	
11.04.2024						
Яичница по-деревенски с зел.горошком <i>(яйцо, картофель, молоко)</i>	230	12,3	11,8	27,0	263,7	
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	30	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
Снежок	200	10,3	6,6	17,4	169,7	
Печенье Творожное	25гр	1,2	1,2	13,5	69,5	
Итого:	505	26,5	18,9	80,2	596,9	
12.04.2024						
Салат из свеклы с маслом растительным	60	0,7	5,5	3,9	68,2	22 сб.технологические карты рецептов для ДОУ и школьных учреждений
Жаркое по-домашнему <i>говядина, картофель, морковь, лук</i>	200	19,8	17,3	28,2	347,8	4 сб.ГорПо"Урал"
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
Чай с молоком	200	1,0	1,0	7,4	42,5	1011 сб.1981
Итого:		26,2	29,9	80,1	694,7	
15.04.2024						
Бутерброд с сыром, маслом	25/15/15	6,2	15,1	14,0	216,8	
Каша рисовая с маслом	180/10	4,7	8,9	28,2	211,6	417 сб.1983
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
Сок Джустик	200			23,0	92,0	
Итого:	665	13,1	24,2	92,2	639,2	
16.04.2024						
Бутерброд с сыром, маслом	25/10/10	4,8	10,2	13,9	166,5	3 сб.2005
Тефтели	80	11,1	17,0	25,5	299,2	423 сб.1996
Рагу овощное	170	2,8	8,3	19,0	161,8	
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6	сб.Горпо

Чай с сахаром, лимоном	200/10	0,2		6,3	26,3	1010 сб.1981
<i>Итого:</i>	525	20,6	35,7	75,7	706,4	
17.04.2024						
Бутерброд с маслом	25/5	2,2	3,9	13,8	98,9	
Тефтели рыбные	100	12,4	4,9	14,4	151,4	сб.Горпо
Картофельное пюре	150	3,4	5,1	23,8	154,2	472 сб.1996
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6	сб.Горпо
Компот из сухофруктов	200	0,1	0,1	25,5	102,8	1011 сб.1981
Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35,0	
<i>Итого:</i>	600	20,6	14,4	96,0	594,9	
18.04.2024						
Биточки из кур	90	15,3	18,8	16,1	295,0	205 сб.справ москвы
Запеканка овощная	160	5,2	4,6	21,5	147,6	
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	30	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
Йогурт "Для всей семьи"	200	6,6	2,1	26,2	149,7	
<i>Итого:</i>	500	30,9	26,0	88,6	710,7	
19.04.2024						
Печень тушенная в соусе	100	13,5	12,7	8,4	202,3	618/824 сб.1981
Макаронны отварные с овощами (морковь отварная, кукуруза)	175	5,6	3,6	30,9	178,6	469 сб.1996
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	30	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
Молоко	200	6,0	6,4	9,4	119,2	
<i>Итого:</i>	525	29,0	23,2	73,5	618,5	
22.04.2024						
Запеканка творожная с отварной морковью	230	31,1	13,1	30,1	362,3	
Молоко сгущеное	15	1,1	1,3	8,3	49,1	
Бутерброд с маслом	25/10	2,2	7,5	13,9	132,0	
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6	сб.Горпо
Чай с сахаром	200	0,1		10,0	40,6	1009 сб.1981
<i>Итого:</i>	500	35,8	21,6	70,6	620,2	
23.04.2024						
Биточки рыбные (минтай)	100	12,8	7,5	16,6	185,3	510 сб.Сборник рец2010
Картоф.пюре с кап.тушеной	100/70	4,0	5,9	23,2	162,2	694; 708 сб.2005
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	30	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
Какао с молоком	200	5,5	5,5	18,1	144,0	1025 сб.1982
Яблоко	130	0,5	0,5	12,7	57,7	
<i>Итого:</i>	650	26,6	19,9	95,4	667,6	
ВСЕГО:		257,9	232,6	852,8	6 535,2	