

Согласовано
 Директор МБОУ "СОШ № 4"
 Л.А.Шуплецова

Меню приготавливаемых блюд
 период: весенний
 возрастная группа: дети старше 12 лет

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

Блюдо	Выход	Цена	Белки, г	Жиры, г	Углев, г	ЭЦ, ккал	Рецептура
08,05,24							
Грудка в сметанном соусе <i>куриная грудка, сметана, соль</i>	80гр	55,66	14,5	7,3	8,0	155,3	
Гречка отварная с овощами <i>(лук, морковь)</i>	150/5/5	12,94	7,9	9,3	40,9	279,2	463 сб.1996
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2,52	2,6	0,3	16,5	78,9	сб.ГорПо "Урал"
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,68	1,7	0,2	11,0	52,6	сб.Горпо
Кофейный напиток	200	13,20	2,3	1,8	17,0	93,3	1024 сб.1981
Итого:		86=00	29,0	18,9	93,3	659,3	
10,05,24							
Яичница по-деревенски с зел.горошком <i>(яйцо, картофель, молоко)</i>	190/20	52,91	13,3	13,0	20,9	253,6	
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2,52	2,6	0,3	16,5	78,9	сб.ГорПо "Урал"
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,68	1,7	0,2	11,0	52,6	сб.Горпо
Биобаланс	200	20,02					
Печенье Творожное	25гр	8,87	1,2	1,2	13,5	69,5	
Итого:		86=00	18,7	14,7	61,9	454,6	
11,05,24							
Котлета	75	44,63	11,1	18,3	12,5	259,5	658 сб.1982
Капуста тушеная	150	22,35	3,7	5,5	15,7	127,3	439 сб.справочник моск
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2,52	2,6	0,3	16,5	78,9	сб.ГорПо "Урал"
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,68	1,7	0,2	11,0	52,6	сб.Горпо
Компот из сухофруктов	200	7,02	1,1		34,0	140,4	933 сб.1981
Мармелад	30г	7,80			19,9	79,7	
Итого:		86=00	20,2	24,3	109,6	738,4	
13,05,24							
Бутерброд с маслом	25/10	14,22	2,2	7,5	13,9	132,0	
Запеканка творожная с отварной морковью	220	69,06	31,0	10,7	29,5	338,6	
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,68	1,7	0,2	11,0	52,6	сб.Горпо
Чай с сахаром	200	1,04	0,1		6,0	24,7	1009 сб.1981
Итого:		86=00	35,0	18,5	60,4	547,9	
14,05,24							
Мясо тушеное с картофелем <i>фарш из говядины и свинины, картофель, морковь, лук</i>	50/150	78,13	16,4	24,9	24,7	388,5	4 сб.ГорПо"Урал"
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2,52	2,6	0,3	16,5	78,9	сб.ГорПо "Урал"
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,68	1,7	0,2	11,0	52,6	сб.Горпо
Чай с сахаром, лимоном	200/7	3,67	0,1		10,2	41,9	1009 сб.1981
Итого:		86=00	20,8	25,4	62,4	561,9	

15,05,24

Бутерброд с маслом	25/5	8,58	2,2	3,9	13,8	98,9
Тефтели рыбные	95	24,29	12,3	5,3	14,5	155,2 сб.Горпо
Картофельное пюре	150	17,89	3,4	5,1	23,8	154,2 472 сб.1996
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,68	1,7	0,2	11,0	52,6 сб.Горпо
Компот из свежих фруктов	200мл	4,07	0,1	0,1	16,5	66,9 698 сб.1997
Мандарин	100	29,49	0,8	0,2	7,5	35,0
Итого:		86=00	20,4	14,7	87,2	562,8

16,05,24

Биточки из кур	80	41,53	13,6	12,5	14,3	224,3 205 сб.справ москвы
Запеканка овощная	160	18,59	5,2	4,6	21,5	147,6
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2,52	2,6	0,3	16,5	78,9 сб.ГорПо "Урал"
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,68	1,7	0,2	11,0	52,6 сб.Горпо
Йогурт "Для всей семьи"	200	21,68	6,6	2,1	26,2	149,7
Итого:		86=00	29,6	19,6	89,5	653,1

17,05,24

Печень тушенная в соусе	50/40	44,83	14,2	8,9	8,1	168,9 618/824 сб.1981
Макароньы отварные с овощами (морковь отварная, кукуруза)	120/20/20	18,21	5,5	3,6	30,2	174,8 469 сб.1996
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2,52	2,6	0,3	16,5	78,9 сб.ГорПо "Урал"
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,68	1,7	0,2	11,0	52,6 сб.Горпо
Молоко	200	18,76	6,0	6,4	9,4	119,2
Итого:		86=00	29,9	19,4	75,2	594,4

18,05,24

Фрикадельки мясные	75	45,12	10,4	15,6	6,2	206,4
Пюре гороховое	160	12,09	36,9	7,2	76,9	519,8
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2,52	2,6	0,3	16,5	78,9 сб.ГорПо "Урал"
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,68	1,7	0,2	11,0	52,6 сб.Горпо
Чай с сахаром	200	1,04	0,1		6,0	24,7 1009 сб.1981
Корж молочный	75гр	23,55	5,0	9,5	50,6	307,1
Итого:		86=00	56,5	32,8	167,1	1 189,5

20,05,24

Бутерброд с сыром, маслом	25/15/15	33,07	6,2	15,1	14,0	216,8
Каша рисовая с маслом	180/8	24,21	4,7	8,9	28,2	211,6 417 сб.1983
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,68	1,7	0,2	11,0	52,6 сб.Горпо
Напиток из шиповника	200	4,54	0,5		12,0	50,3 628 сб.1996
Сок Джустик	0,2л	22,50			23,0	92,0
Итого:		86=00	13,1	24,2	88,2	623,3

21,05,24

Биточки рыбные (минтай)	100	21,88	13,5	2,2	17,8	145,1 510 сб.Сборник рец2010
Картоф.пюре с кап.тушеной	100/70	20,97	4,0	5,9	23,2	162,2 694; 708 сб.2005
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2,52	2,6	0,3	16,5	78,9 сб.ГорПо "Урал"
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,68	1,7	0,2	11,0	52,6 сб.Горпо
Какао с молоком	200	15,73	3,7	3,7	15,5	110,5 1025 сб.1982
Яблоко	130	23,22	0,5	0,5	12,7	57,7
Итого:		86=00	26,0	12,9	96,8	607,0

22,05,24

Бутерброд с сыром, маслом	25/10/10	23,02	4,8	10,2	13,9	166,5 3 сб.2005
Тефтели	80	41,43	11,3	14,2	25,9	277,0 423 сб.1996

Рагу овощное картофель, капуста, морковь, лук	180	15,80	2,8	7,5	16,4	145,0 213 сб.справочник
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,68	1,7	0,2	11,0	52,6 сб.Горпо
Чай с сахаром, лимоном	200/10	4,07	0,2		6,3	26,3 1010 сб.1981
<i>Итого:</i>		<u>86,00</u>	<u>20,9</u>	<u>32,2</u>	<u>73,6</u>	<u>667,4</u>
ВСЕГО:			<u>320,2</u>	<u>257,5</u>	<u>1 061,0</u>	<u>7 842,4</u>