

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

Меню приготавливаемых блюд  
 период: осенний  
 возрастная группа: дети с 7 до 11 лет

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

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
<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>28,6</b>	<b>18,8</b>	<b>100,5</b>	<b>686,1</b>	

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	
<b>Итого:</b>	<b>505</b>	<b>26,5</b>	<b>18,9</b>	<b>80,2</b>	<b>596,9</b>	

12.04.2024

Салат из свеклы с маслом растительным	60	0,7	5,5	3,9	68,2	учреждени
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
<b>Итого:</b>	<b>262</b>	<b>29,9</b>	<b>80,1</b>	<b>694,7</b>		

22 сб.технологические карты рецептов для ДОУ и школьных

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	
<b>Итого:</b>	<b>665</b>	<b>13,1</b>	<b>24,2</b>	<b>92,2</b>	<b>639,2</b>	

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
<b>Итого:</b>	525	20,6	75,7	706,4	
<b>17.04.2024</b>					
Бутерброд с маслом	25/5	2,2	3,9	98,9	
Тефтели рыбные	100	12,4	4,9	151,4	сб.Горпо
Картофельное пюре	150	3,4	5,1	154,2	472 сб.1996
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,7	0,2	52,6	сб.Горпо
Компот из сухофруктов	200	0,1	0,1	102,8	1011 сб.1981
Мандарин	100	0,8	0,2	35,0	
<b>Итого:</b>	600	20,6	14,4	594,9	
<b>18.04.2024</b>					
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
<b>Итого:</b>	500	30,9	26,0	88,6	710,7
<b>19.04.2024</b>					
Печень тушеная в соусе	100	13,5	12,7	8,4	202,3 618/824 сб.1981
Макароны 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
<b>Итого:</b>	525	29,0	23,2	73,5	618,5
<b>22.04.2024</b>					
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
<b>Итого:</b>	500	35,8	21,6	70,6	620,2
<b>23.04.2024</b>					
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
<b>Итого:</b>	650	26,6	19,9	95,4	667,6
<b>ВСЕГО:</b>		257,9	232,6	852,8	6 535,2