



Согласовано
 Директор МБОУ СОШ №4 "
 МОУ Л.А.Шутицкого
 общеобразовательная
 школа №4"

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

Утверждаю
 Председатель правления ГорПо "Урал"



Блюдо	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углев, г	ЭЦ, ккал	Рецептура
10.04.2024						
Грудка в сметанном соусе	90	16,4	7,9	9,0	172,1	
куриная грудка, сметана, соль						
Гречка отварная с овощами (лук, морковь)	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:		28,6	18,8	100,5	686,1	
11.04.2024						
Яичница по-деревенски с зел.горошком (яйцо, картофель, молоко)	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:		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
Жаркое по-домашнему говядина, картофель, морковь, лук	200	19,8	17,3	28,2	347,8	4 сб.ГорПо "Урал"
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
Чай с молоком	200	1,0	1,0	7,4	42,5	1011 сб.1981
Итого:		26,2	29,9	80,1	694,7	
13.04.2024						
Фрикадельки	70	10,3	15,4	10,0	219,8	
Пюре гороховое	160	36,9	7,2	76,9	519,8	
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
Чай с сахаром	200	0,1	0,1	10,0	40,6	1009 сб.1981
Пирожное "Лакомка"	70гр	0,1	0,1	0,6	3,7	
Итого:		51,2	23,2	122,3	902,3	
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:		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
Тфтели	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.Горло
Чай с сахаром, лимоном	200/10	0,2		6,3	26,3 1010 сб.1981
Итого:		20,6	35,7	75,7	706,4
17.04.2024					
Бутерброд с маслом	25/5	2,2	3,9	13,8	98,9
Тфтели рыбные	100	12,4	4,9	14,4	151,4 сб.Горло
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.Горло
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
Итого:		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.Горло
Йогурт "Для всей семьи"	200	6,6	2,1	26,2	149,7
Итого:		28,6	23,1	85,8	665,5
19.04.2024					
Печень тушеная 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.Горло
Молоко	200	6,0	6,4	9,4	119,2
Итого:		29,0	23,2	73,5	618,5
20.04.2024					
Котлета	75	11,1	18,3	12,5	259,5 658 сб.1982
Капуста тушеная	150	3,7	5,5	15,7	127,3 439 сб.справочник моск
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.Горло
Компот из сухофруктов	200	1,1		34,0	140,4 933 сб.1981
Мармелад	30г			19,9	79,7
Итого:		19,8	24,3	106,9	725,3
22.04.2024					
Запеканка творожная с отварной морковью	230	31,1	13,1	30,1	362,3
Молоко сгущеное	15	0,7	0,9	5,6	32,7
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.Горло
Чай с сахаром	200	0,1		10,0	40,6 1009 сб.1981
Итого:		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>		<i>26,6</i>	<i>19,9</i>	<i>95,4</i>	<i>667,6</i>