

Меню приготавливаемых блюд  
 период: весенний  
 возрастная категория: дети с 7 до 11 лет

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

Утверждено  
 Председатель прасления Горно "Урал"  
 Т.С.Еланцева

Блюдо	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углев, г	ЭЦ, ккал	Рецептура
<b>20 марта 2024</b>						
Грудка в сметанном соусе <i>куриная грудка, сметана, соль</i>	90	14,5	7,3	8,0	155,3	
Гречка отварная с овощами <i>(лук, морковь)</i>	160	7,4	8,9	38,2	263,1 463 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>	500	28,1	18,5	97,9	670,0	
<b>21 марта 2024</b>						
Яичница по-деревенски с зел.горошком <i>(яйцо, картофель, молоко)</i>	230	11,2	10,7	24,5	239,3	
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6 сб.Горпо	
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	30	2,1	0,3	13,8	65,8 сб.ГорПо "Урал"	
Снежок	200	10,5	6,7	17,9	173,9	
Печенье Творожное	25гр	1,2	1,2	13,5	69,5	
<b>Итого:</b>	505	26,7	19,1	80,6	601,1	
<b>22 марта 2024</b>						
Салат из свеклы с маслом растительным	60	0,7	5,5	3,9	68,2 школьных учреждени	22 сб.технологические карты рецептов для ДОУ и
Жаркое по-домашнему <i>говядина, картофель, морковь, лук</i>	200	18,1	16,0	28,2	329,7 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	6,4	38,5 1011 сб.1981	
<b>Итого:</b>	510	23,6	23,0	63,3	554,8	
<b>1 апреля 2024</b>						
Бутерброд с сыром, маслом	25/15/10	6,1	11,5	13,9	183,7	
Каша пшеничная с маслом	180/10	4,4	8,2	27,7	201,7 417 сб.1982	
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 фруктовый	200					
<b>Итого:</b>	660	12,7	19,9	68,6	504,2	
<b>2 апреля 2024</b>						
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, лимонном 200/10 0,2 42,3 1010 сб.1981

**3 апреля 2024**

Итого:	525	35,7	79,7	722,4
Бутерброд с маслом	25/5	3,9	13,8	98,9
Тефтели рыбные	100	12,4	14,4	178,4 сб.Горло
Картофельное пюре	150	3,4	23,8	154,2 472 сб.1996
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,7	11,0	52,6 сб.Горло
Чай с молоком	200	1,0	11,4	58,4 1011 сб.1981
Мандарин	100	0,8	7,5	35,0
<b>Итого:</b>	<b>600</b>	<b>18,2</b>	<b>81,9</b>	<b>577,5</b>

**4 апреля**

Биточки из кур	90	13,8	14,2	265,4 205 сб.справ москвы
Запеканка овощная	160	5,2	21,5	147,6
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	30	2,1	13,8	65,8 сб.ГорПо "Урал"
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,7	11,0	52,6 сб.Горло
Йогурт "Для всей семьи"	200			
<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>22,1</b>	<b>60,4</b>	<b>531,4</b>

**5 апреля 2024**

Печень тушенная в соусе	100	13,5	12,7	202,3 618/824 сб.1981
Макаронны отварные с овощами (морковь отварная, кукуруза)	170	5,6	30,9	178,6 469 сб.1996
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	30	2,1	13,8	65,8 сб.ГорПо "Урал"
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,7	11,0	52,6 сб.Горло
Молоко	200	6,0	9,4	119,2
<b>Итого:</b>	<b>520</b>	<b>29,0</b>	<b>73,5</b>	<b>618,5</b>

**8 апреля 2024**

Запеканка морковно-творожная творог, морковь отварная протертая	230	29,7	10,2	321,4
Молоко сгущеное	15	0,7	5,6	32,7
Бутерброд с маслом	25/10	2,2	13,9	132,0
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,7	11,0	52,6 сб.Горло
Чай с сахаром	200	0,1	10,0	40,6 1009 сб.1981
<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>34,5</b>	<b>68,1</b>	<b>579,3</b>

**9 апреля 2024**

Биточки рыбные (минтай)	90	11,5	14,9	166,8 510 сб.Сборник рец2010
Картоф.пюре с кап.тушеной	100/70	4,0	23,2	162,0 694; 708 сб.2005
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	30	2,1	13,8	65,8 сб.ГорПо "Урал"
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,7	11,0	52,6 сб.Горло
Какао с молоком	200	4,0	20,8	134,1 1025 сб.1982
Яблоко	160	0,6	15,7	71,0
<b>Итого:</b>	<b>670</b>	<b>23,9</b>	<b>99,3</b>	<b>652,3</b>

**ВСЕГО:**

<b>243,4</b>	<b>216,1</b>	<b>773,3</b>	<b>6 011,5</b>
--------------	--------------	--------------	----------------