

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

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

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

Блюдо	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углев, г	ЭЦ, ккал	Рецептура
20.03.24						
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	
Итого:		28,1	18,5	97,9	670,0	
21.03.24						
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	25	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	
Итого:		26,7	19,1	80,6	601,1	
22.03.24						
Салат из свеклы с маслом растительным	60	0,7	5,5	3,9	68,2 школьные учреждения	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	
Итого:		23,6	23,0	63,3	554,8	
23.03.24						
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	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 сахаром	200	0,1	0,1	10,0	40,6 1009 сб.1981	
Пиროжное "Лакомка"	70гр	0,1	0,1	0,6	3,7	
Итого:		51,2	23,2	122,3	902,3	
01.04.24						
Бутерброд с сыром, маслом	25/15/10	6,1	11,5	13,9	183,7	
Каша пшеница 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 ВкусноСок 200

	12,7	19,9	68,6	504,2
Итого:				
02.04.24				
Бутерброд с сыром, маслом	4,8	10,2	13,9	166,5 3 сб.2005
Тфтели	11,1	17,0	25,5	299,2 423 сб.1996
Рагу овощное	2,8	8,3	19,0	161,8
Хлеб ржано- пшеничный	1,7	0,2	11,0	52,6 сб.Горпо
Чай с сахаром, лимоном	0,2		10,3	42,3 1010 сб.1981
Итого:	20,6	35,7	79,7	722,4
03.04.24				
Бутерброд с маслом	2,2	3,9	13,8	98,9
Тфтели рыбные	12,4	7,9	14,4	178,4 сб.Горпо
Картофельное пюре	3,4	5,1	23,8	154,2 472 сб.1996
Хлеб ржано- пшеничный	1,7	0,2	11,0	52,6 сб.Горпо
Чай с молоком	1,0	1,0	11,4	58,4 1011 сб.1981
Мандарин	0,8	0,2	7,5	35,0
Итого:	21,4	18,2	81,9	577,5
04.04.24				
Биточки из кур	13,8	17,1	14,2	265,4 205 сб.справ москвы
Запеканка овощная	5,2	4,6	21,5	147,6
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	2,1	0,3	13,8	65,8 сб.ГорПо "Урал"
Хлеб ржано- пшеничный	1,7	0,2	11,0	52,6 сб.Горпо
Йогурт "Для всей семьи"				
Итого:	22,8	22,1	60,4	531,4
05.04.24				
Печень тушенная в соусе	13,5	12,7	8,4	202,3 618/824 сб.1981
Макароны отварные с овощами	5,6	3,6	30,9	178,6 469 сб.1996
(морковь отварная, кукуруза)				
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	2,1	0,3	13,8	65,8 сб.ГорПо "Урал"
Хлеб ржано- пшеничный	1,7	0,2	11,0	52,6 сб.Горпо
Молоко	6,0	6,4	9,4	119,2
Итого:	29,0	23,2	73,5	618,5
06.04.24				
Котлета	11,1	18,3	12,5	259,5 658 сб.1982
Капуста тушенная	3,7	5,5	15,6	126,8 439 сб.справочник моск
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	2,1	0,3	13,8	65,8 сб.ГорПо "Урал"
Хлеб ржано- пшеничный	1,7	0,2	11,0	52,6 сб.Горпо
Компот из сухофруктов	1,1		34,0	140,3 933 сб.1981
Мармелад			19,9	79,7
Итого:	19,8	24,3	106,8	724,7
08.04.24				
Запеканка морковно-творожная	29,7	10,2	27,7	321,4
творог, морковь отварная протертая				
Молоко сгущеное	0,7	0,9	5,6	32,7
Бутерброд с маслом	2,2	7,5	13,9	132,0
Хлеб ржано- пшеничный	1,7	0,2	11,0	52,6 сб.Горпо
Чай с сахаром	0,1		10,0	40,6 1009 сб.1981
Итого:	34,5	18,8	68,1	579,3

09,04,24

Биточки рыбные (минтай)	90	11,5	6,8	14,9	166,8
Картоф.пюре с кап.тушеной	100/70	4,0	5,9	23,2	510 сб. Сборник рец.2010
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	30	2,1	0,3	13,8	708 сб.2005
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	65,8 сб.ГорПо "Урал"
Какао с молоком	200	4,0	3,9	20,8	52,6 сб.Горпо
Яблоко	160	0,6	0,6	15,7	134,1 1025 сб.1982

Итого:

23,9 17,7 99,3 652,3

ВСЕГО:

314,3 263,5 1 002,4 7 638,5