



Согласовано

Директор МБОУ "СОШ № 4"

Л.А.Шуплецова

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



Утверждаю

Председатель правления ГорПо "Урал"

Л.С.Евдеева

Блюдо	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углев, г	ЭЦ, ккал	Рецептура
24,04						
Мясо тушеное с картофелем <i>фарш из говядины и свинины, картофель, морковь, лук</i>	200	16,4	24,9	24,7	388,5	
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2,6	0,3	16,5	78,9	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	1024 сб.1981
<i>Итого:</i>		<i>21,7</i>	<i>26,4</i>	<i>59,6</i>	<i>562,5</i>	
25,04						
Яичница по-деревенски с зел.горошком <i>(яйцо, картофель, молоко)</i>	230	12,3	11,8	27,0	263,7	
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2,6	0,3	16,5	78,9	сб.ГорПо "Урал"
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6	сб.Горпо
Биобаланс	200	10,3	6,6	17,4	169,7	
Печенье Творожное	25гр	1,2	1,2	13,5	69,5	
<i>Итого:</i>		<i>28,1</i>	<i>20,1</i>	<i>85,4</i>	<i>634,4</i>	
26,04						
Грудка в сметанном соусе <i>куриная грудка, сметана</i>	80	14,5	7,3	8,0	155,3	4 сб.ГорПо"Урал"
Гречка отварная с овощами	160	7,9	9,3	40,9	279,2	
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2,6	0,3	16,5	78,9	сб.ГорПо "Урал"
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6	сб.Горпо
Кофейный напиток	200	2,3	1,8	17,0	93,3	1011 сб.1981
<i>Итого:</i>		<i>29,0</i>	<i>18,9</i>	<i>93,3</i>	<i>659,3</i>	
27,04						
Бутерброд с маслом	25/5	2,2	3,9	13,8	98,9	
Тефтели рыбные	100	13,0	5,6	15,3	163,4	сб.Горпо
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.Горпо
Компот из свежих фруктов	200мл	0,1	0,1	16,5	66,9	698 сб.1997
Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35,0	
<i>Итого:</i>		<i>21,1</i>	<i>15,0</i>	<i>88,0</i>	<i>571,0</i>	
29,04						
Бутерброд с сыром, маслом	25/15/15	6,2	15,1	14,0	216,8	
Каша рисовая с маслом	180/8	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	
<i>Итого:</i>		<i>13,1</i>	<i>24,2</i>	<i>92,2</i>	<i>639,2</i>	
30,04						

Биточки из кур	80	13,0	16,1	13,3	249,8	205 сб.справ москвы
Запеканка овощная	160	5,2	4,6	21,5	147,6	
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2,6	0,3	16,5	78,9	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	
Итого:		29,0	23,2	88,5	678,6	

2,05

Бутерброд с маслом	25/10	2,2	7,5	13,9	132,0	
Запеканка творожная с отварной морковью	230	31,1	13,1	30,1	362,3	
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6	сб.Горпо
Чай с сахаром	200	0,1		6,0	24,7	1009 сб.1981
Итого:		35,1	20,8	61,0	571,6	

3,05

Биточки рыбные (минтай)	100	13,5	2,7	17,8	149,6	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	25	2,6	0,3	16,5	78,9	сб.ГорПо "Урал"
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6	сб.Горпо
Какао с молоком	200	3,7	3,7	15,5	110,5	1025 сб.1982
Яблоко	130	0,5	0,5	12,7	57,7	
Итого:		26,0	13,4	96,8	611,5	

4,05

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

6,05

Печень тушеная в соусе	50/40	13,4	10,7	7,9	181,8	618/824 сб.1981
Макароны отварные с овощами (морковь отварная, кукуруза)	120/25/25	5,6	3,6	30,7	177,5	469 сб.1996
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2,6	0,3	16,5	78,9	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	
Итого:		29,3	21,2	75,5	610,0	

7,05

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 картофель, капуста, морковь, лук	180	2,8	8,7	16,4	155,1	213 сб.справочник
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
Итого:		20,6	36,0	73,2	699,7	

ВСЕГО:

309,5 252,0 981,4 7 427,6