

Согласовано  
 Директор МБОУ "СОШ № 20"  
 О.В.Бахарева

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

Утверждено  
 Председатель управления ГорПо "Урал"

Блюдо	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углев, г	ЭЦ, ккал	Рецептура
<b>10.04.2024</b>						
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>28,6</b>	<b>18,8</b>	<b>100,5</b>	<b>686,1</b>	
<b>11.04.2024</b>						
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>26,5</b>	<b>18,9</b>	<b>80,2</b>	<b>596,9</b>	
<b>12.04.2024</b>						
Салат из свеклы с маслом растительным	60	0,7	5,5	3,9	68,2	22 сб.технологические карты рецептур для ДОУ и школьных учреждений
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	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
<b>Итого:</b>		<b>26,2</b>	<b>29,9</b>	<b>80,1</b>	<b>694,7</b>	
<b>13.04.2024</b>						
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	
<b>Итого:</b>		<b>51,2</b>	<b>23,2</b>	<b>122,3</b>	<b>902,3</b>	
<b>15.04.2024</b>						
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	0,5	16,0	66,2	628 сб.1996

Сок Джустик	200	23,0	92,0
<b>Итого:</b>		<b>23,0</b>	<b>92,0</b>
<b>16.04.2024</b>		<b>24,2</b>	<b>639,2</b>
Бутерброд с сыром, маслом	25/10/10	10,2	166,5 3 сб.2005
Тфтели	80	17,0	299,2 423 сб.1996
Рагу овощное	170	8,3	161,8
Хлеб ржано-пшеничный	20	0,2	52,6 сб.Горпо
Чай с сахаром, лимоном	200/10	6,3	26,3 1010 сб.1981
<b>Итого:</b>		<b>35,7</b>	<b>706,4</b>
<b>17.04.2024</b>			
Бутерброд с маслом	25/5	3,9	98,9
Тфтели рыбные	100	4,9	151,4 сб.Горпо
Картофельное пюре	150	5,1	154,2 472 сб.1996
Хлеб ржано-пшеничный	20	0,2	52,6 сб.Горпо
Компот из сухофруктов	200	0,1	102,8 1011 сб.1981
Мандарин	100	0,2	35,0
<b>Итого:</b>		<b>14,4</b>	<b>594,9</b>
<b>18.04.2024</b>			
Биточки из кур	90	18,8	295,0 205 сб.справ москвы
Запеканка овощная	160	4,6	147,6
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	30	0,3	65,8 сб.ГорПо "Урал"
Хлеб ржано-пшеничный	20	0,2	52,6 сб.Горпо
Йогурт "Для всей семьи"	200	2,1	149,7
<b>Итого:</b>		<b>23,1</b>	<b>665,5</b>
<b>19.04.2024</b>			
Печень тушенная в соусе	100	12,7	202,3 618/824 сб.1981
Макаронны отварные с овощами (морковь отварная, кукуруза)	175	3,6	178,6 469 сб.1996
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	30	0,3	65,8 сб.ГорПо "Урал"
Хлеб ржано-пшеничный	20	0,2	52,6 сб.Горпо
Молоко	200	6,4	119,2
<b>Итого:</b>		<b>23,2</b>	<b>618,5</b>
<b>20.04.2024</b>			
Котлета	75	18,3	259,5 658 сб.1982
Капуста тушенная	150	5,5	127,3 439 сб.справочник моск
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	0,3	65,8 сб.ГорПо "Урал"
Хлеб ржано-пшеничный	20	0,2	52,6 сб.Горпо
Компот из сухофруктов	200	1,1	140,4 933 сб.1981
Мармелад	30г	19,9	79,7
<b>Итого:</b>		<b>106,9</b>	<b>725,3</b>
<b>22.04.2024</b>			
Запеканка творожная с отварной морковью	230	13,1	362,3
Молоко гущеное	15	0,9	32,7
Бутерброд с маслом	25/10	7,5	132,0
Хлеб ржано-пшеничный	20	0,2	52,6 сб.Горпо
Чай с сахаром	200	0,1	40,6 1009 сб.1981
<b>Итого:</b>		<b>21,6</b>	<b>620,2</b>
<b>23.04.2024</b>			
Биточки рыбные (минтай)	100	7,5	185,3 510 сб.Сборник рец2010
		12,8	16,6

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>