



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

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

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



Блюдо	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углев, г	ЭЦ, ккал	Рецептура
10.04.2024						
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
Итого:	500	28,6	18,8	100,5	686,1	
11.04.2024						
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	
Итого:	505	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 <i>говядина, картофель, морковь, лук</i>	200	19,8	17,3	28,2	347,8	4 сб.ГорПо "Урал"
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 молоком	200	1,0	1,0	7,4	42,5	1011 сб.1981
Итого:	665	26,2	29,9	80,1	694,7	
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:	665	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
Тертели	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, лимоном	200/10	0,2	6,3	26,3 1010 сб.1981
Итого:	525	20,6	75,7	706,4
17.04.2024				
Бутерброд с маслом	25/5	2,2	3,9	98,9
Тефтели рыбные	100	12,4	4,9	151,4 сб.Горпо
Картофельное пюре	150	3,4	5,1	154,2 472 сб.1996
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,7	0,2	52,6 сб.Горпо
Компот из сухофруктов	200	0,1	0,1	102,8 1011 сб.1981
Мандарин	100	0,8	0,2	35,0
Итого:	600	20,6	96,0	594,9
18.04.2024				
Биточки из кур	90	15,3	18,8	295,0 205 сб.справ москвы
Запеканка овощная	160	5,2	4,6	147,6
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	30	2,1	0,3	65,8 сб.ГорПо "Урал"
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,7	0,2	52,6 сб.Горпо
Йогурт "Для всей семьи"	200	6,6	2,1	149,7
Итого:	500	30,9	88,6	710,7
19.04.2024				
Печень тушенная в соусе	100	13,5	12,7	202,3 618/824 сб.1981
Макароны отварные с овощами (морковь отварная, кукуруза)	175	5,6	3,6	178,6 469 сб.1996
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	30	2,1	0,3	65,8 сб.ГорПо "Урал"
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,7	0,2	52,6 сб.Горпо
Молоко	200	6,0	6,4	119,2
Итого:	525	29,0	73,5	618,5
22.04.2024				
Запеканка творожная с отварной морковью	230	31,1	13,1	362,3
Молоко сгущеное	15	1,1	1,3	49,1
Бутерброд с маслом	25/10	2,2	7,5	132,0
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,7	0,2	52,6 сб.Горпо
Чай с сахаром	200	0,1	10,0	40,6 1009 сб.1981
Итого:	500	35,8	70,6	620,2
23.04.2024				
Биточки рыбные (минтай)	100	12,8	7,5	185,3 510 сб.Сборник рец2010
Картоф.пюре с кап.тушеной	100/70	4,0	5,9	162,2 694; 708 сб.2005
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	30	2,1	0,3	65,8 сб.ГорПо "Урал"
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,7	0,2	52,6 сб.Горпо
Какао с молоком	200	5,5	5,5	144,0 1025 сб.1982
Яблоко	130	0,5	0,5	57,7
Итого:	650	26,6	95,4	667,6
ВСЕГО:		257,9	852,8	6 535,2



Меню приготавливаемых блюд
 период: осенний
 ОВЗ, ГПД

Утверждено
 Председатель правления ГорПО "Урал"
 Т.С.Еланицева

Блюдо	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углев., г	ЭЦ, ккал	Рецептура
10.04.2024						
Завтрак						
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	
Обед						
Борщ из св.капусты со сметаной	250/5	1,8	6,2	12,2	111,7	176 сб.1981
Котлета	50	7,4	12,2	8,3	173,0	658 сб.1982
Макароны отварные	160	6,7	4,8	37,2	218,8	469 сб.1996
Хлеб Богатырский, рж-пшеничный	50	4,3	0,5	27,5	131,5	сб.ГорПО "Урал"
Какао с молоком	200	5,5	5,5	18,1	144,0	1025 сб.1982
Итого:		25,7	29,2	103,4	779,0	
11.04.2024						
Завтрак						
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	
Обед						
Суп куриный с вермишелью	250/25	8,3	5,7	20,6	167,1	233 сб.1981
Биточки рыбные (минтай)	90	11,5	6,8	14,9	166,8	510 сб.Сборник рец2010
Соус красный основной	10	0,1	0,2	0,7	5,2	824 сб.1982
Рис отварной с луком, морковью	170	4,3	10,6	43,0	284,3	465 сб.1996
Хлеб Богатырский, рж-пшеничный	50	4,3	0,5	27,5	131,5	сб.ГорПО "Урал"
Компот из кураги	200	1,9	0,1	28,9	124,2	932 сб.1981
Итого:		30,4	23,9	135,6	879,1	
12.04.2024						
Завтрак						
Салат из свеклы с маслом растительным	60	0,7	5,5	3,9	68,2	учреждени

22 сб.технологические карты рецептов для ДОУ и школьных учреждений

Жаркое по-домашнему	200	19,8	17,3	28,2	347,8	4 сб.ГорПо "Урал"
<i>говядина, картофель, морковь, лук</i>						
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	
Обед						
Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/5	2,3	6,3	18,3	139,4	208 сб.1981
Биточки из кур	80	13,8	17,1	14,2	265,4	205 сб.справ москвы
Соус красный основной	5	0,1	0,1	0,4	3,1	528 сб.1996
Каша перловая	150	5,2	4,2	37,4	208,7	465 сб.1982
Хлеб Богатырский, рж-пшеничный	50	4,3	0,5	27,5	131,5	сб.ГорПо "Урал"
Компот из свежих яблок	200	0,1		12,0	48,2	924 сб.1981
Итого:		25,7	28,3	109,7	796,3	
13.04.2024						
Завтрак						
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		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	
Обед						
Суп картофельный с дом.лапшой	250	3,1	3,3	20,2	123,2	235/1106 сб.1981
Пирог с картофелем, мясом	200	12,8	26,1	50,3	487,1	
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6	сб.Горпо
Компот из сухофруктов	200	1,1		34,0	140,4	933 сб.1981
Итого:		18,7	29,6	115,5	803,3	
15.04.2024						
Завтрак						
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	
Обед						
Суп-пюре из картофеля с гречками	250/10	4,7	10,5	27,8	223,9	266 сб.1982
<i>картофель, морковь, лук, молоко, гречки</i>						
Печень тушенная в соусе	90	10,9	12,2	7,6	183,4	618 сб.1981
Макароны отварные	150	6,3	4,5	34,9	205,1	469 сб.1996
Хлеб Богатырский, рж-пшеничный	50	4,3	0,5	27,5	131,5	сб.ГорПо "Урал"
Компот из свежих фруктов	200мл	0,1	0,1	25,5	102,8	698 сб.1997
Итого:		26,2	27,7	123,3	846,7	
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

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
Молоко	200	6,0	6,4	9,4	119,2	
Итого:		29,0	23,2	73,5	618,5	
Обед						
Суп гороховый	250	5,9	5,5	19,9	152,8	206 сб.2010
Гуляш из курицы	50/40	14,3	3,2	11,7	132,2	5 сб.ГорПо"Урал"
Каша пшениная рассыпчатая	150	7,2	3,9	39,9	223,4	405 сб.1982
Хлеб Богатырский, рж-пшеничный	50	4,3	0,5	27,5	131,5	сб.ГорПо "Урал"
Компот из свежих яблок	200	0,1		12,0	48,2	924 сб.1981
Итого:		31,7	13,1	110,9	688,1	
20.04.2024						
Завтрак						
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.Горпо
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	
Обед						
Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200/5	1,9	5,3	14,6	113,6	208 сб.1981
Суфле из печени	140	20,4	9,5	36,7	313,7	
Хлеб Богатырский, рж-пшеничный	50	4,3	0,5	27,5	131,5	сб.ГорПо "Урал"
Кисель	200			5,0	20,0	883 сб.2005
Итого:		26,5	15,3	83,9	578,8	
22.04.2024						
Завтрак						
Запеканка творожная с отварной морковью	230	31,1	13,1	30,1	362,3	
Молоко густое	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.Горпо
Чай с сахаром	200	0,1		10,0	40,6	1009 сб.1981
Итого:		35,8	21,6	70,6	620,2	
Обед						
Суп картофельный с рыбой	250/12,5	5,9	2,7	25,1	148,8	215 сб.1981
Фрикадельки мясные	50	7,6	11,8	4,5	154,9	
Соус красный основной	15	0,2	0,3	1,0	7,8	824 сб.1982
Макаронны отварные	170	7,2	5,1	39,6	232,5	469 сб.1996
Хлеб Богатырский, рж-пшеничный	50	4,3	0,5	27,5	131,5	сб.ГорПо "Урал"
Напиток из шиповника	200	0,5		16,0	66,2	628 сб.1996
Итого:		25,6	20,5	113,7	741,7	
23.04.2024						
Завтрак						
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	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

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	
Итого:		26,6	19,9	95,4	667,6	
Обед						
Суп из овощей со сметаной	250/5	2,0	6,3	11,3	109,4	217 сб.1981
Рулет мясной с яйцом	60	8,2	11,5	4,6	154,6	159 сб.справочник
Гречка отварная	150	7,7	5,8	39,5	241,1	463 сб.1996
Хлеб Богатырский, рж-пшеничный	50	4,3	0,5	27,5	131,5	сб.ГорПО "Урал"
Кофейный напиток	200	2,3	1,8	27,0	133,2	1024 сб.1981
Итого:		24,4	25,9	109,8	769,8	
ВСЕГО:		625,3	560,8	2 327,7	16 859,1	

Технолог: _____ Калькулятор: _____

Зам по ОП: _____