

Согласовано
 Директор МБОУ "СОШ № 20"
 О.В. Бахарева
 18.11.2024

Меню приготавливаемых блюд
 период: осенне-зимний
 возрастная категория детей: дети с 7 до 11 лет



Блюдо	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углев., г	ЭЦ, ккал
ДЕНЬ 1					
Бутерброд с сыром, маслом	55	6,2	15,1	14,0	216,8
Каша рисовая с маслом	180/5	4,7	6,7	28,2	191,6 417 сб.1983
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6 сб.Горпо
Напиток из шиповника	200	0,5		12,0	50,3 628 сб.1996
Сок фруктовый	200				
Яблоко	130	0,5	0,5	12,7	57,7
Итого:		13,6	22,6	77,9	569,0

Итого:

ДЕНЬ 2

Салат из свежих огурцов с раст маслом	60	0,4	5,1	1,4	52,7 1982
Мясо тушеное с картофелем фарш из говядины и свинины, картофель, морковь, лук	200	14,7	21,8	27,4	364,5 4 сб.ГорПо"Урал"
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	30	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 1011 сб.1981
Яблоко	130	0,5	0,5	12,7	57,7
Итого:		20,9	28,8	76,4	648,9

Итого:

ДЕНЬ 3

Омлет натуральный	200	19,8	26,8	4,1	336,9 467 сб.1982
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	30	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
Снежок	200	10,3	6,6	17,4	169,7
Яблоко	130	0,5	0,5	12,7	57,7
Итого:		34,8	34,4	61,8	695,8

Итого:

ДЕНЬ 4

Бутерброд с сыром, маслом	45	6,1	10,1	13,9	170,5
тефтели рыбные	90	11,1	7,1	12,9	160,6
Рагу овощное	150	2,5	7,3	16,8	142,7 716 сб.сборник рецепту
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6 сб.Горпо
Компот из кураги	200	1,0	0,1	18,7	79,5 932 сб.1981
Печенье Творожное	25гр	1,2	1,2	13,5	69,5
Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35,0
Итого:		24,4	26,2	94,3	710,4

Итого:

ДЕНЬ 5

Грудка в сметанном соусе	90гр	13,7	6,2	9,3	148,0
Гречка отварная с овощами (лук, морковь)	150	7,4	8,0	38,3	254,6 463 сб.1996
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	30	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	5,0	4,9	19,9	144,0	1024 сб.1981
Яблоко	130	0,5	0,5	12,7	57,7	
Итого:		30,9	20,2	107,7	735,8	

ДЕНЬ 6

Бутерброд с сыром	30	3,4	1,6	13,8	83,0	
Сырники из творога с морковью отварной	200	23,5	16,7	34,5	382,3	
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
Сок фруктовый	200			23,0	92,0	
Итого:		28,7	18,5	88,3	634,6	

ДЕНЬ 7

Биточки из кур	90	17,3	6,5	23,4	221,1	205 сб.справ москвы
Рагу овощное	180	2,8	6,0	16,4	130,8	213 сб.справочник
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	30	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"	195	6,4	2,0	25,6	146,0	
Яблоко	130	0,5	0,5	12,7	57,7	
Итого:		31,3	15,5	105,7	687,1	

ДЕНЬ 8

Печень тушенная в соусе	90	14,2	8,9	8,1	168,9	618/824 сб.1981
Макаронь отварные с овощами (морковь отварная, кукуруза)	150	5,1	3,3	28,1	162,5	469 сб.1996

Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	30	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	
Сок фруктовый	200			23,0	92,0	
Итого:		29,5	19,1	96,1	674,1	

ДЕНЬ 9

Помидор свежий	60	0,7		2,3	11,8	816 сб.1983
Биточки рыбные (минтай)	90	12,2	2,0	16,0	130,6	510 сб.Сборник рец2010
Картоф.пюре с кап.тушеной	100/50	3,5	5,2	21,1	145,2	694; 708 сб.2005
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	30	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	5,5	5,5	18,1	144,0	1025 сб.1982
Мандарин	90	0,7	0,2	6,8	31,5	
Итого:		26,8	13,4	91,8	594,6	

ДЕНЬ 10

Бутерброд с сыром, маслом	45	4,8	10,2	13,9	166,5	3 сб.2005
Салат из свежей капусты с морковью,	60	1,1	4,1	6,7	67,9	сб.1983
Тефтели	90	11,4	19,2	13,2	270,8	423 сб.1996
Рагу овощное	150	2,4	5,0	13,7	109,0	213 сб.справочник
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6	сб.Горпо
Чай с сахаром, лимоном	200/3	0,1		10,1	41,1	1010 сб.1981
Яблоко	130	0,5	0,5	12,7	57,7	
Итого:		22,1	39,1	81,3	765,6	

ВСЕГО:

263,0 237,7 881,2 6 715,9