

Согласовано
Директор МБОУ "СОШ № 20"
О.В.Бахарева
28.04.2025

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

Утверждаю
Председатель правления ГорПо "Урал"
Т.С.Еланицева
28.04.2025

Наименование	Вес	Белки, г	Жиры, г	Углев, г	ЭЦ, ккал	Рецептура
ДЕНЬ 1						
Помидор свежий	20	0,2		0,8	3,9 816 сб.1983	
Котлета	90	13,4	22,0	15,0	311,4 658 сб.1982	
Соус красный основной	10	0,1	0,2	0,7	5,2 824 сб.1982	
Макаронные отварные с овощами (морковь отварная, кукуруза)	150	5,1	3,3	28,0	162,1 469 сб.1996	
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	20	1,7	0,2	11,0	52,6 сб.ГорПо "Урал"	
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6 сб.Горпо	
Компот из свежих яблок	200	0,1		12,0	48,2 924 сб.1981	
Итого:		22,3	25,9	78,4	636,0	
ДЕНЬ 2						
Огурчик малосольный	10	0,1		0,3	1,7	
Биточки из кур	90	14,6	13,8	15,0	242,6 205 сб.справ москвы	
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	
Сок фруктовый	200			6,0	24,0	
Итого:		18,9	21,3	49,0	463,6	
ДЕНЬ 3						
Фрикадельки с овощами в томате	100	10,6	15,7	11,2	228,1 670 сб.1982	
Гречка отварная	150	7,7	5,8	39,5	241,1 463 сб.1996	
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	
Напиток из апельсина	200	0,2		11,8	47,8 396 сб.1986	
Пирожное "Лакомка"	45гр	0,1	0,1	0,6	3,7	
Итого:		22,4	22,0	87,8	639,1	
ДЕНЬ 4						
Рыба (минтай), тушеная в томате с овощами	90	9,5	5,4	4,3	103,9 517 сб.1982	
Рис "Изумрудный" рис, зел.горошек	150г	3,1	3,0	26,7	146,0	
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	
Кофейный напиток	200	2,3	1,8	27,0	133,2 1024 сб.1981	
Печенье "Детская забава"	45					
Итого:		18,8	10,7	82,6	501,5	
ДЕНЬ 5						
Омлет натуральный	190	18,0	20,9	2,2	268,7 467 сб.1982	
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"	
Чай с сахаром, лимоном	200/4	0,1		10,1	41,3 1010 сб.1981	

Яблоко	130	0,5	0,5	12,7	57,7
Итого:		22,4	21,9	49,8	486,1
ДЕНЬ 6					
Каша Янтарная с курагой и маслом (пшено, курага, масло)	230	10,2	12,5	50,7	356,4
Бутерброд с сыром	25/5	3,4	1,6	13,8	83,0
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
Яблоко	140	0,6	0,6	13,7	62,2
Итого:		16,4	14,9	101,2	604,5
ДЕНЬ 7					
Бутерброд с сыром, маслом	25/10/5	4,8	6,6	13,8	133,4 2 сб. 1981
Тeffтели	90	12,5	19,1	28,8	336,7 423 сб. 1996
Овощи тушеные в соусе	150	2,4	5,0	13,7	109,0 213 сб. справочник
Хлеб ржано-пшеничный	25	2,1	0,3	13,8	65,8 сб. Горпо
Чай с сахаром, лимоном	200/10	0,2		6,3	26,3 1010 сб. 1981
Итого:		21,9	30,9	76,3	671,2
ДЕНЬ 8					
Салат из св.помид, огурцов с растительным маслом	60	0,6	5,0	1,9	55,1 59 сб. сборник рецептов блюд и кулинарных изделий 1982г
Курица по-купечески (филе грудки, гречка, лук, морковь)	200	20,8	10,0	53,4	386,8 642 сб. 1982
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:		25,4	17,0	93,3	627,7
ДЕНЬ 9					
Фрикадельки мясные	90	13,3	19,8	12,9	282,5 105 сб. «Сб. рецептов ш
Соус красный основной	20	0,2	0,4	1,4	10,4 824 сб. 1982
Макаронные отварные	150	6,3	4,5	34,9	205,1 469 сб. 1996
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	20	1,7	0,2	11,0	52,6 сб. ГорПо "Урал"
Компот из кураги	200	1,9	0,1	43,8	184,0 932 сб. 1981
Пряник Днепровский	50г		0,1	12,3	49,9
Итого:		23,4	25,1	116,3	784,5
ВСЕГО:		191,9	189,7	734,7	5 414,2

Наименование	Вес	Белки, г	Жиры, г	Углев, г	ЭЦ, ккал	Рецептура
ДЕНЬ 1						
Завтрак						
Помидор свежий	20	0,2		0,8	3,9 816 сб.1983	
Котлета	90	13,4	22,0	15,0	311,4 658 сб.1982	
Соус красный основной	10	0,1	0,2	0,7	5,2 824 сб.1982	
Макаронные отварные с овощами (морковь отварная, кукуруза)	110/20/20	5,1	3,3	28,0	162,1 469 сб.1996	
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	20	1,7	0,2	11,0	52,6 сб.ГорПо "Урал"	
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6 сб.Горпо	
Компот из свежих яблок	200	0,1		12,0	48,2 924 сб.1981	
Итого:		22,3	25,9	78,4	636,0	
Обед						
Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/5	2,3	6,3	18,3	139,4 208 сб.1981	
Печень тушеная в соусе	40/35	10,7	9,2	6,6	151,3 618 сб.1981	
Гречка отварная	155	8,0	6,0	40,8	249,2 463 сб.1996	
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8 сб.ГорПо "Урал"	
Напиток из шиповника	200	0,5		12,0	50,3 628 сб.1996	
Итого:		23,5	21,8	91,4	656,0	
ДЕНЬ 2						
Завтрак						
Огурчик малосольный	10	0,1		0,3	1,7	
Биточки из кур	90	14,6	13,8	15,0	242,6 205 сб.справ москвы	
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	
Сок ВкусноСок(штучный)	0,2л			6,0	24,0	
Итого:		18,9	21,3	49,0	463,6	
Обед						
Борщ из св.капусты со сметаной картофель, капуста, свекла, морковь, лук, сметана	250/5	1,8	6,2	12,2	111,7 176 сб.1981	
Тефтели	80	11,3	14,2	25,9	277,0 423 сб.1996	
Соус красный основной	15	0,2	0,3	1,0	7,8 824 сб.1982	
Каша пшеничная рассыпчатая	150	7,2	3,9	39,9	223,4 405 сб.1982	
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	30	2,6	0,3	16,5	78,9 сб.ГорПо "Урал"	
Компот из груш	200	0,1		16,9	67,8 924 сб.1981	
Итого:		23,2	24,9	112,5	766,6	
ДЕНЬ 3						
Завтрак						
Фрикадельки с овощами в томате	70/10/20	10,6	15,7	11,2	228,1 670 сб.1982	

Гречка отварная	150	7,7	5,8	39,5	241,1 463 сб.1996
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
Напиток из апельсина	200	0,2		11,8	47,8 396 сб.1986
Пирожное "Лакомка"	45гр	0,1	0,1	0,6	3,7
Итого:		22,4	22,0	87,8	639,1
Обед					
Салат "Приятная свежесть"	40	0,5	2,5	2,9	36,6 11 сб.ГорПо"Урал"
<i>(капуста, огурец, перец, масло растительное)</i>					
Суп картофельный с дом.лапшой	250	3,1	3,3	20,2	123,2 235/1106 сб.1981
Биточки рыбные (минтай)	75	9,6	5,7	12,4	139,0 510 сб.Сборник рец2010
Соус красный основной	20	0,2	0,4	1,4	10,4 824 сб.1982
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
Напиток из мандарин и лимона	200	0,2	0,1	11,4	46,6 698 сб.1986
Итого:		18,6	17,3	83,2	562,6

ДЕНЬ 4

Завтрак

Рыба (минтай), тушеная в томате с овощами	90	9,5	5,4	4,3	103,9 517 сб.1982
Рис "Изумрудный"	150г	3,1	3,0	26,7	146,0
<i>рис, зел.горошек</i>					
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
Кофейный напиток	200	2,3	1,8	27,0	133,2 1024 сб.1981
Печенье "Детская забава"	45				

Обед	Итого:	18,8	10,7	82,6	501,5
-------------	---------------	-------------	-------------	-------------	--------------

Суп из овощей со сметаной	250/5	2,0	6,3	11,3	109,4 217 сб.1981
Рулет мясной с яйцом	90	11,3	15,9	6,3	214,0
Соус красный основной	15	0,2	0,3	1,0	7,8 824 сб.1982
Каша перловая	150	5,2	4,2	37,4	208,7 465 сб.1982
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8 сб.ГорПо "Урал"
Чай с клюквой	200	0,1		8,2	33,5 628 сб.1996

Итого:	20,9	27,1	78,0	639,2
---------------	-------------	-------------	-------------	--------------

ДЕНЬ 5

Завтрак

Омлет натуральный	180	18,0	20,9	2,2	268,7 467 сб.1982
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"
Чай с сахаром, лимоном	200/4	0,1		10,1	41,3 1010 сб.1981
Яблоко	130	0,5	0,5	12,7	57,7

Итого:	22,4	21,9	49,8	486,1
---------------	-------------	-------------	-------------	--------------

Обед

Суп картофельный с мясн.фрикад.	250/12,5	7,4	10,2	18,9	197,8 224 сб.1981
Макаронник с мясом	110	15,4	10,3	60,8	397,6
Хлеб ржано- пшеничный	25	2,1	0,3	13,8	65,8 сб.Горпо
Компот из изюма	200	0,6	0,2	36,1	148,1 932 сб.1981

Итого:	25,5	21,0	129,6	809,3
---------------	-------------	-------------	--------------	--------------

ДЕНЬ 6

Завтрак

Каша Янтарная с курагой и маслом (пшено, курага, масло)	200/25/10	10,2	12,5	50,7	356,4
Бутерброд с сыром	25/5	3,4	1,6	13,8	83,0
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6 сб.Горпо
Напиток из шиповника	200	0,5	12,0	12,0	50,3 сб.1996
Яблоко	140	0,6	0,6	13,7	62,2
Итого:		16,4	14,9	101,2	604,5

Обед

Суп-пюре из картофеля с гренками картофель, морковь, лук, молоко, гренки	250/10	4,7	10,5	27,8	223,9 сб.1982
Фрикадельки мясные	55	7,6	11,8	4,5	154,9 сб.1981
Пюре гороховое	150	34,6	6,8	72,1	487,3
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	20	1,7	0,2	11,0	52,6 сб.ГорПо "Урал"
Хлеб ржано- пшеничный	25	2,1	0,3	13,8	65,8 сб.Горпо
Чай с сахаром	200	0,1	6,0	6,0	24,7 сб.1981
Итого:		50,8	29,5	135,1	1 009,2

ДЕНЬ 7

Бутерброд с сыром, маслом	25/10/5	4,8	6,6	13,8	133,4 сб.1981
Тефтели	90	12,5	19,1	28,8	336,7 сб.1996
Овощи тушеные в соусе	150	2,4	5,0	13,7	109,0 сб.справочник
Хлеб ржано- пшеничный	25	2,1	0,3	13,8	65,8 сб.Горпо
Чай с сахаром, лимоном	200/10	0,2	6,3	6,3	26,3 сб.1981
Итого:		21,9	30,9	76,3	671,2

Обед

Суп гороховый	200	4,7	4,4	15,9	122,3 сб.2010
Гренки к супу	10гр	1,0	0,1	6,6	31,7
Рыба запеченная в яйце	45/130	21,5	16,1	3,7	245,9
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6 сб.Горпо
Компот из сухофруктов	200	1,1	38,0	38,0	156,4 сб.1981
Итого:		30,0	20,9	75,2	608,9

ДЕНЬ 8

Завтрак

Салат из св.помид, огурцов с растительным маслом	30/30/5	0,6	5,0	1,9	59 сб.сборник рецептов блюд и кулинарных изделий 1982г
Курица по-купечески (филе грудки, гречка, лук, морковь)	200	20,8	10,0	53,4	386,8 сб.1982
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 сб.1981
Итого:		25,4	17,0	93,3	627,7

Обед

Суп картофельный с клецками	250/30	2,6	4,5	16,6	117,4 сб.1982
Жаркое по-домашнему	25/150	11,0	10,8	21,9	228,9 сб.ГорПо "Урал"
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8 сб.ГорПо "Урал"
Хлеб ржано- пшеничный	30	2,6	0,3	16,5	78,9 сб.Горпо
Компот из груш	200	0,1		11,9	47,9 сб.1981

ДЕНЬ 9		Итого:			
Завтрак		18,4	15,9	80,6	538,9
Фрикадельки мясные	90	13,3	19,8	12,9	282,5 105 сб. «Сб. рецептур ш
Соус красный основной	20	0,2	0,4	1,4	10,4 824 сб. 1982
Макаронны отварные	150	6,3	4,5	34,9	205,1 469 сб. 1996
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	20	1,7	0,2	11,0	52,6 сб. ГорПо "Урал"
Компот из кураги	200	1,9	0,1	43,8	184,0 932 сб. 1981
Пряник Днепровский	50г		0,1	12,3	49,9
Итого:		23,4	25,1	116,3	784,5
Обед					
Борщ из св. капусты со сметаной	250/5	1,8	6,2	12,2	111,7 176 сб. 1981
картофель, капуста, свекла, морковь, лук, сметана					
Тефтели	90	12,5	19,1	28,8	336,7 423 сб. 1996
Соус красный основной	10	0,1	0,2	0,7	5,2 824 сб. 1982
Каша пшенная рассыпчатая	180	8,7	4,2	47,9	264,1 405 сб. 1982
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	50	4,3	0,5	27,5	131,5 сб. ГорПо "Урал"
Чай с сахаром, лимоном	200/3	0,1		10,1	41,1 1010 сб. 1981
Итого:		27,4	30,2	127,2	890,3
ВСЕГО:		430,3	398,1	1 647,5	11 895,2

Согласовано
Директор МБОУ "СОШ № 20"
О.В.Бахарева
28.04.2025

Утверждено
Председатель правления ГорПо "Урал"
Т.С.Елаицева
28.04.2025

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

Наименование	Вес	Белки, г	Жиры, г	Углев, г	ЭЦ, ккал	Рецептура
ДЕНЬ 1						
Помидор свежий	20	0,2		0,8	3,9 816 сб.1983	
Котлета	90	13,4	22,0	15,0	311,4 658 сб.1982	
Соус красный основной	10	0,1	0,2	0,7	5,2 824 сб.1982	
Макароны отварные с овощами (морковь отварная, кукуруза)	150	5,1	3,3	28,0	162,1 469 сб.1996	
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	20	1,7	0,2	11,0	52,6 сб.ГорПо "Урал"	
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6 сб.Горпо	
Компот из свежих яблок	200	0,1		12,0	48,2 924 сб.1981	
Итого:		22,3	25,9	78,4	636,0	
ДЕНЬ 2						
Огурчик малосольный	10	0,1		0,3	1,7	
Биточки из кур	90	14,6	13,8	15,0	242,6 205 сб.справ москвы	
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	
Сок ВкусноСок(штучный)	200			6,0	24,0	
Итого:		18,9	21,3	49,0	463,6	
ДЕНЬ 3						
Фрикадельки с овощами в томате	100	10,6	15,7	11,2	228,1 670 сб.1982	
Гречка отварная	150	7,7	5,8	39,5	241,1 463 сб.1996	
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	
Напиток из апельсина	200	0,2		11,8	47,8 396 сб.1986	
Пирожное "Лакомка"	45гр	0,1	0,1	0,6	3,7	
Итого:		22,4	22,0	87,8	639,1	
ДЕНЬ 4						
Рыба (минтай), тушеная в томате с овощами	90	9,5	5,4	4,3	103,9 517 сб.1982	
Рис "Изумрудный"	150г	3,1	3,0	26,7	146,0	
рис, зел.горошек						
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	
Кофейный напиток	200	2,3	1,8	27,0	133,2 1024 сб.1981	
Печенье "Детская забава"	45					
Итого:		18,8	10,7	82,6	501,5	
ДЕНЬ 5						
Омлет натуральный	180	18,0	20,9	2,2	268,7 467 сб.1982	
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"	
Чай с сахаром, лимоном	200/4	0,1		-10,1	41,3 1010 сб.1981	

Яблоко	130	0,5	0,5	12,7	57,7
Итого:		22,4	21,9	49,8	486,1
ДЕНЬ 6					
Каша Янтарная с курагой и маслом (пшено, курага, масло)	200/25/10	10,2	12,5	50,7	356,4
Бутерброд с сыром	25/5	3,4	1,6	13,8	83,0
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6 сб. Горло
Напиток из шиповника	200	0,5		12,0	50,3 628 сб. 1996
Яблоко	140	0,6	0,6	13,7	62,2
Итого:		16,4	14,9	101,2	604,5
ДЕНЬ 7					
Бутерброд с сыром, маслом	25/10/5	4,8	6,6	13,8	133,4 2 сб. 1981
Тефтели	90	12,5	19,1	28,8	336,7 423 сб. 1996
Овощи тушеные в соусе	150	2,4	5,0	13,7	109,0 213 сб. справочник
Хлеб ржано-пшеничный	25	2,1	0,3	13,8	65,8 сб. Горло
Чай с сахаром, лимоном	200/10	0,2		6,3	26,3 1010 сб. 1981
Итого:		21,9	30,9	76,3	671,2
ДЕНЬ 8					
Салат из св. помид, огурцов с растительным маслом	30/30/5	0,6	5,0	1,9	59 сб. сборник рецептов блюд и кулинарных изделий 55,1 1982г
Курица по-купечески (филе грудки, гречка, лук, морковь)	200	20,8	10,0	53,4	386,8 642 сб. 1982
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6 сб. Горло
Кофейный напиток	200	2,3	1,8	27,0	133,2 1024 сб. 1981
Итого:		25,4	17,0	93,3	627,7
ДЕНЬ 9					
Фрикадельки мясные	90	13,3	19,8	12,9	282,5 105 сб. «Сб. рецептов ш
Соус красный основной	20	0,2	0,4	1,4	10,4 824 сб. 1982
Макаронные отварные	150	6,3	4,5	34,9	205,1 469 сб. 1996
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	20	1,7	0,2	11,0	52,6 сб. Горло "Урал"
Компот из кураги	200	1,9	0,1	43,8	184,0 932 сб. 1981
Пряник Днепровский	50г		0,1	12,3	49,9
Итого:		23,4	25,1	116,3	784,5
ВСЕГО:		191,9	189,7	734,7	5 414,2