

Согласовано
Директор МКОУ "СОШ №20"
Ю.В. Павлов
14.10.22

Меню приготавливаемых блюд
(из расчета завтрак-75 руб, обед-75 руб)
на период: с 17.10.22
возрастная категория: дети старше 12 лет

Утверждено
Председатель правления ГорПО "Урал"
12.10.22 Т.С.Еланицева
14.10.22

Блюдо	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углев, г	ЭЦ, ккал	Рецептура
-------	-------	----------	---------	----------	----------	-----------

ДЕНЬ 1 (17.10.22)

Завтрак

Салат из св.помид, огурцов с растительным маслом

20/20/5	0,4	5,0	1,3	51,7 изданий 1982г	
35/30	12,7	14,6	7,8	213,2	
170	7,4	5,2	40,7	239,3 469 с6.1996	
200	1,1		44,0	180,2 933 с6.1981	
25	2,1	0,3	13,8	65,8 с6.ГорПО "Урал"	
Итого:	505	23,6	25,1	107,5	750,2

Обед

Суп гороховый
Гренки к супу
Биточки мясные
Соус красный основной
Гречка отварная
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами
Компот из изюма

250	5,9	5,5	19,9	152,8 206 с6.2010	
10гр	1,0	0,1	6,6	31,7	
70	10,4	17,2	11,7	242,8 608 с6.2005	
20	0,2	0,4	1,4	10,4 824 с6.1982	
180	9,2	7,0	47,4	289,4 463 с6.1996	
50	4,3	0,5	27,5	131,5 с6.ГорПО "Урал"	
200	0,6	0,2	36,1	148,1 932 с6.1981	
Итого:	780	31,6	30,9	150,5	1 006,7
Всего за день	1285	55,2	56,0	258,0	1 756,9

ДЕНЬ 2 (18.10.22)

Завтрак

Бутерброд с сыром, маслом
Каша пшенная с маслом
Напиток из шиповника
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами
Апельсин

25/10/5	4,8	6,6	13,8	133,4 2 с6.1981	
180/5	7,1	7,5	31,9	223,7 417 с6.1982	
200	0,5		16,0	66,2 628 с6.1996	
25	2,1	0,3	13,8	65,8 с6.ГорПО "Урал"	
200	1,8		16,2	72,0	
Итого:	670	16,3	14,4	91,6	561,1

Обед

Салат Здоровье
Борщ из св.капусты со сметаной
Биточки рыбные (минтай)
Соус красный основной
Картофельное пюре
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами
Чай с сахаром
Яблоко

45	0,6	5,9	3,0	67,5	
250/5	1,8	6,2	12,2	111,6 176 с6.1981	
80	10,2	6,0	13,3	148,3 510 с6.Сборник рец2010	
15	0,2	0,3	1,0	7,8 824 с6.1982	
180	4,0	6,1	28,6	185,1 472 с6.1996	
50	4,3	0,5	27,5	131,5 с6.ГорПО "Урал"	
200	0,1		10,0	40,6 1009 с6.1981	
180	0,7	0,7	17,6	79,9	
Итого:	1005	21,9	25,7	113,3	772,3
Всего за день	1675	36,9	39,6	203,9	1322,9

ДЕНЬ 3 (19.10.22)

Завтрак

Плов из курицы	45/150	17,6	8,4	44,3	323,1 6 сб.ГорПо"Урал"
куриная грудка, рис, овощи					
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8 сб.ГорПо "Урал"
Чай с молоком	200	1,0	1,0	11,4	58,4 1011 сб.1981
Мандарин	90	0,7	0,2	6,8	31,5
Итого:	510	21,9	25,7	113,3	772,3

Обед

Суп из овощей со сметаной	250/5	2,0	6,3	11,3	109,4 217 сб.1981
Суфле из печени	60	8,7	4,1	15,7	134,4
Рагу овощное	150	2,5	7,3	16,8	142,7
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	50	4,3	0,5	27,5	131,5 сб.ГорПо "Урал"
Компот из слив	200	0,2	0,1	26,4	106,9 924 сб.1981
Кексик "Манник"	60	3,8	10,8	28,3	225,6
Итого:	775	21,5	29,0	125,9	850,5
Всего за день	1285	42,9	38,9	232,2	1329,3

ДЕНЬ 4 (20.10.22)

Завтрак

Запеканка творожная	160	34,2	14,8	27,8	381,4 344 сб.сб.шк.
Молоко гущеное	10	0,7	0,9	5,6	32,7
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8 сб.ГорПо "Урал"
Чай с сахаром, лимоном	200/5	0,1		10,1	41,5 1010 сб.1981
Итого:	400	37,2	15,9	57,3	521,4

Обед

Салат Незнакомка	60	0,8		4,7	22,7 52 сб.москвы
Суп картофельный с дом.лапшой	250	3,1	3,3	20,2	123,2 235/1106 сб.1981
Рулет мясной с яйцом	75	9,4	13,3	5,3	178,8
Картофель запеченный	180	3,6	5,7	31,1	190,4 442 сб.сб.школ
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	50	4,3	0,5	27,5	131,5 сб.ГорПо "Урал"
Компот из сухофруктов	200	1,1		44,0	180,2 933 сб.1981
Печенье Сердечко	20гр	0,3	0,9	2,6	19,7
Итого:	835	22,5	23,9	135,4	846,5
Всего за день	1235	59,7	39,8	192,7	1367,9

ДЕНЬ 5 (21.10.22)

Завтрак

Бутерброд с сыром, маслом	25/10/5	4,8	6,6	13,8	133,4 2 сб.1981
Каша манная с маслом сливочным	200/10	6,6	10,7	30,9	246,3 417 сб.1981
Какао с молоком	200	4,0	3,9	25,8	154,1 1025 сб.1982
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8 сб.ГорПо "Урал"
Корж молочный	75гр	5,0	9,5	50,6	307,1
Итого:	550	22,4	30,8	134,8	906,7

Обед

Салат из свежих помидор с растит. маслом	30/5	0,3	5,0	1,1	58 сб.сборник рецептов блюд и кулинарных
Суп крестьянский с крупой, сметаной	250/5	2,2	6,2	14,6	50,8 изделий 1982г
Мясо по-купечески	35/170	19,1	18,3	40,8	122,9 216 сб.1981
					404,0 642 сб.1982

Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	50	4,3	0,5	27,5	131,5 сб. ГорПО "Урал"
Компот из свежих яблок	200	0,1		25,9	104,0 924 сб. 1981
Итого:	745	25,9	30,0	109,9	813,2
Всего за день	1295	48,3	60,8	244,7	1719,9

ДЕНЬ 6 (22.10.22)

Завтрак

АЗУ	50/150	19,0	18,0	22,8	329,3 596 сб. 2006
Напиток из шиповника	200	0,5		16,0	66,2 628 сб. 1996
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8 сб. ГорПО "Урал"
Итого:	425	21,6	18,3	52,5	461,3

Обед

Суп куриный с вермишелью	250	10,0	6,3	24,7	196,1 233 сб. 1981
Пирог Appetitный	170	10,6	23,8	26,5	363,3
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8 сб. ГорПО "Урал"
Напиток из апельсина	200	0,2		25,7	103,7 396 сб. 1986
Итого:	645	22,9	30,4	90,8	728,9
Всего за день	1070	44,5	40,7	143,3	1190,2

ДЕНЬ 7 (24.10.22)

Завтрак

Фрикадельки из горбуши	80	9,2	4,9	15,3	142,2
Сыр голландский	15	3,9	4,0		51,8
Рис отварной	170	4,3	4,0	45,7	236,0 465 сб. 1996
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8 сб. ГорПО "Урал"
Кофейный напиток	200	2,3	1,8	27,0	133,2 1024 сб. 1981
Итого:	490	21,9	15,0	101,7	629,0

Обед

Суп картофельный с мясн.фрикад.	200/12,5	5,9	8,2	14,7	155,6 224 сб. 1981
Гуляш из курицы	50/50	14,4	3,2	12,3	135,6 5 сб. ГорПО "Урал"
Пюре гороховое	130	30,0	5,9	62,5	422,3
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	50	4,3	0,5	27,5	131,5 сб. ГорПО "Урал"
Чай с сахаром	200	0,1		10,0	40,6 1009 сб. 1981
Итого:	692	54,6	17,7	127,0	885,6
Всего за день	1182	76,5	32,7	228,7	1514,6

ДЕНЬ 8

Завтрак

Каша гречневая с маслом	200/10	10,4	15,0	52,8	387,7
Бутерброд с сыром, маслом	25/10/10	4,8	10,2	13,9	166,5 3 сб. 2005
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	180	0,7	0,7	17,6	79,9
Итого:	664	18,2	26,2	108,2	741,2

Обед

Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200/5	1,9	5,3	14,6	113,6 208 сб. 1981
Биточки мясные	70	10,4	17,2	11,7	242,8 608 сб. 2005
Капуста тушеная	130	3,2	4,7	13,6	109,9 439 сб. справочник моск
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	50	4,3	0,5	27,5	131,5 сб. ГорПО "Урал"
Напиток из мандарин и лимона	200	0,2	0,1	25,3	102,5 698 сб. 1986
Итого:	655	19,9	27,8	92,7	700,3

ДЕНЬ 9 (26.10.22)

Всего за день		1319	38,1	54,0	200,9	1441,5
<u>Завтрак</u>						
Тефтели	80	10,1	17,7	25,5	301,6	сб.1996
Картофельное пюре	180	4,0	6,1	28,6	185,1	472 сб.1996
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.ГорПо "Урал"
Кисель	200			15,0	59,9	883 сб.2005
Пряник Подмосковский	55	2,6	1,5	23,7	119,0	
Итого:	540	18,9	25,5	106,5	731,4	

<u>Обед</u>						
Борщ из св.капусты со сметаной	200/5	1,5	5,1	9,8	91,3	176 сб.1981
Печень тушенная в соусе	40/50	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" обогащ.витаминами	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
Творожок Растишка	45	0,1		0,1	1,0	
Итого:	740	23,5	22,3	95,9	678,5	
Всего за день		1280	42,4	47,8	202,4	1409,9

ДЕНЬ 10

<u>Завтрак</u>						
Омлет натуральный	170	17,1	20,1	2,2	257,7	467 сб.1982
Бутерброд с сыром, маслом	25/10/10	4,8	10,2	13,9	166,5	3 сб.2005
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.ГорПо "Урал"
Чай с молоком	200	1,0	1,0	11,4	58,4	1011 сб.1981
Пирожное Творожное	25гр	1,2	1,2	13,5	69,5	
Итого:	465	26,2	32,7	54,7	617,9	

<u>Обед</u>						
Щи из свежей капусты со сметаной	250/5	1,9	6,2	9,1	100,0	197 сб.1981
Фрикадельки с овощами в томате	50/10/30	7,9	11,7	10,2	178,4	670 сб.1982
Рис отварной	170	4,3	4,0	45,7	236,0	465 сб.1996
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	50	4,3	0,5	27,5	131,5	сб.ГорПо "Урал"
Компот из слив	200	0,2	0,1	26,4	106,9	924 сб.1981
Пирожное Творожное	25гр	1,2	1,2	13,5	69,5	
Итого:	790	19,8	23,7	132,4	822,3	
Всего за день		1255	56,4	187,1	1440,3	

ДЕНЬ 11 (28.10.22)

<u>Завтрак</u>						
Запеканка творожная с изюмом	190	35,1	9,9	53,3	442,5	
<i>творог, изюм, сахар</i>						
Повидло	15	0,1		9,8	39,2	
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.ГорПо "Урал"
Чай с сахаром, лимоном	200/3	0,1		10,1	41,1	1010 сб.1981
Итого:	433	37,4	10,2	86,9	588,6	

<u>Обед</u>						
Суп-пюре из картофеля с гренками	200/10	3,8	8,4	22,2	179,1	266 сб.1982
Котлета "Золотая рыбка"	50	7,7	4,6	14,2	129,2	324 сб.1996
Гречка отварная	150	7,7	5,8	39,5	241,1	463 сб.1996
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	50	4,3	0,5	27,5	131,5	сб.ГорПо "Урал"

Компот из свежих фруктов	200мл	0,1	0,1	27,0	109,7 698 сб. 1997
<i>Итого:</i>	660	23,5	19,4	130,5	790,6
<i>Всего за день</i>	1093	60,9	29,6	217,4	1379,2

ДЕНЬ 12 (29.10.22)

Завтрак

Котлета	75	11,1	18,4	12,5	260,1 658 сб. 1982
Макаронны отварные	180	7,6	5,4	41,9	246,1 469 сб. 1996
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8 сб. ГорПо "Урал"
Компот из свежих фруктов	200мл	0,1	0,1	27,0	109,7 698 сб. 1997
Пирожное "Солнышко"	45	2,4	10,0	28,1	212,0
<i>Итого:</i>	525	23,3	34,1	123,3	893,7

Обед

Борщ из св. капусты со сметаной	250/5	1,8	6,2	12,2	111,6 176 сб. 1981
Суфле куриное	195	24,8	9,1	81,9	508,3
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	50	4,3	0,5	27,5	131,5 сб. ГорПо "Урал"
Чай с сахаром, лимоном	200/10	0,2		10,3	42,3 1010 сб. 1981
<i>Итого:</i>	710	31,0	15,8	131,9	793,7
<i>Всего за день</i>	1235	54,3	49,9	255,2	1687,4

ВСЕГО ЗА 12 ДНЕЙ:

593,7	553,6	2 537,3	17 507,1
--------------	--------------	----------------	-----------------