

Создано
 Директор МБОУ "СОШ № 15"
 Л.А. Буркова

Меню приготовительных блюд
 на период: с 02.05.2023
 возрастная категория: дети с 7 до 11 лет

Утверждено
 Председатель правления ГорПО "Урал"
 М.Г.С.Елгичева



	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углев, г	ЭЦ, ккал	Рецептура
2.05						
Завтрак						
Запеканка рисовая с творогом с изюмом	100	7,5	4,6	32,7	202,5	
Бутерброд с сыром	25/10	4,7	2,9	13,8	100,3	
Кофейный напиток	200	2,3	1,8	27,0	133,2	1024 с6.1981
Яблоко	160	0,6	0,6	15,7	71,0	
Итого:		15,1	10,0	89,1	507,0	

Обед						
Суп из овощей со сметаной	250/5	2,0	6,3	11,3	109,4	217 с6.1981
Котлета	75	11,1	18,4	12,5	260,1	658 с6.1982
Соус красный основной	10	0,1	0,2	0,7	5,2	824 с6.1982
Макаронны отварные	160	6,7	4,8	37,2	218,8	469 с6.1996
Хлеб Богатырский, рж-пшеничный	50	4,3	0,5	27,5	131,5	с6.ГорПО "Урал"
Компот из свежих фруктов	200мл	0,1	0,1	27,0	109,7	698 с6.1997
Итого:		24,3	30,3	116,2	834,7	

3.05						
Завтрак						
Гуляш из говядины	40/30	14,3	15,9	7,8	231,7	
Пюре гороховое	150	34,6	6,8	72,1	487,3	
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	с6.ГорПО "Урал"
Компот из сухофруктов	200	1,1		44,0	180,2	933 с6.1981
Итого:		52,1	22,9	137,6	965,0	

Обед						
Салат из свежих огурцов с раст маслом	45/5	0,4	5,0	1,1	51,3	изделий 1982г
Суп-пюре из картофеля с гречками	250/10	4,7	10,5	27,8	223,9	266 с6.1982

55 с6.сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 1982г

<i>картофель, морковь, лук, молоко, гречки</i>						
Биточки рыбные (минтай)	75	9,6	5,7	12,4	139,0	510 с6.Сборник рец2010
Рис отварной с луком, морковью	170/10/10	4,8	11,1	48,3	312,1	465 с6.1996
Хлеб Богатырский, рж-пшеничный	50	4,3	0,5	27,5	131,5	с6.ГорПО "Урал"
Чай с сахаром, лимонном	200/3	0,1		10,1	41,1	1010 с6.1981
Итого:		23,9	32,7	127,2	898,9	

4.05						
Завтрак						
Плов из курицы	45/150	15,3	5,3	43,2	281,9	6 с6.ГорПО "Урал"
<i>куриная грудка, рис, овощи</i>						
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	с6.ГорПО "Урал"
Напиток из манدارин и лимона	200	0,2	0,1	25,3	102,5	698 с6.1986
Йогурт "Простаквашино"	110гр					
Итого:		17,6	5,6	82,3	450,2	

Обед						
Борщ из св.капусты со сметаной	250/5	1,8	6,2	12,2	111,6	176 с6.1981

картофель, капуста, свекла, морковь, лук,
сметана

Биточки мясные	70	10,4	17,2	11,7	242,8	416 с6.1996
Картофельное пюре	150	3,4	5,1	23,8	154,2	472 с6.1996
Хлеб Богатырский, рж-пшеничный	50	4,3	0,5	27,5	131,5	с6.ГорПО "Урал"
Напиток из шиповника	200	0,5		16,0	66,2	628 с6.1996
Итого:		20,3	28,9	91,2	706,3	

5,05

Завтрак

Фрикадельки мясные	80	12,1	18,4	12,0	262,2	658 с6.1981
Соус красный основной	15	0,2	0,3	1,0	7,8	824 с6.1982
Макаронны отварные	170	7,2	5,1	39,6	232,5	469 с6.1996
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	с6.ГорПО "Урал"
Компот из свежих яблок	200	0,1		25,9	104,0	924 с6.1981
Печенье Творожное	25гр	1,2	1,2	13,5	69,5	
Итого:		22,8	25,3	105,8	741,8	

Обед

Суп картофельный с дом.лапшой	200	2,4	2,7	16,2	98,6	235/1106 с6.1981
Жаркое по-домашнему	40/150	16,5	14,8	28,2	312,1	4 с6.ГорПО "Урал"
<i>говядина, картофель, морковь, лук</i>						
Хлеб Богатырский, рж-пшеничный	50	4,3	0,5	27,5	131,5	с6.ГорПО "Урал"
Чай с молоком	200	1,0	1,0	11,4	58,4	1011 с6.1981
Итого:		24,2	18,9	83,3	600,6	

10,05

Завтрак

Омлет натуральный	160	16,0	18,3	2,0	236,6	467 с6.1982
Бутерброд горячий с горбушей	40	5,6	4,8	9,2	102,5	82 с6.с6.шк
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	30	2,6	0,3	16,5	78,9	
Компот из сухофруктов	200	1,1		44,0	180,2	933 с6.1981
Итого:		25,2	23,5	71,6	598,2	

Обед

Суп "Снежок" с курицей	250/12,5	7,5	9,0	14,4	168,7	
Тефтели с соусом	50/20	5,7	11,3	8,7	159,7	423 с6.1996
Каша пшеничная рассыпчатая	150	7,2	3,8	39,9	223,1	405 с6.1982
Хлеб Богатырский, рж-пшеничный	50	4,3	0,5	27,5	131,5	с6.ГорПО "Урал"
Компот из изюма	200	0,6	0,2	36,1	148,1	932 с6.1981
Итого:		25,3	24,8	126,6	831,1	

11,05

Завтрак

Помидор свежий	35	0,4		1,3	6,9	816 с6.1983
Оладьи из печени	80	11,4	13,2	19,9	244,0	622 с6.2005
Картофель запеченный	150	3,0	5,6	26,0	166,2	442 с6.с6.шкп
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	с6.ГорПО "Урал"
Кефир	210	6,5	0,1	8,2	59,4	
Итого:		23,4	19,1	69,1	542,3	

Обед

Суп гороховый	250	5,9	5,5	19,9	152,8	206 с6.2010
Гренки к супу	15гр	1,5	0,2	9,9	47,5	
Запеканка картофельная с мясом	130	9,5	17,0	20,4	272,5	430 с6.1996
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	с6.ГорПО "Урал"
Молоко	200	6,0	6,4	9,4	119,2	

12.05 **Итого:** 25,0 29,4 73,3 657,8

Завтрак

Запеканка творожная 160 34,2 14,8 27,8 381,4 сб. 1981
 Молоко стуженное 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, лимонном 200/6 0,2 10,2 10,2 41,6 сб. 1981
Итого: 200/6 37,2 15,9 57,3 521,5

Обед

Щи из свежей капусты со сметаной 250/5 1,9 6,2 9,1 100,0 сб. 1981
 Рулет мясной с яйцом 65 7,5 10,7 4,2 143,0 сб. справочник
 Макароны отварные 160 6,7 4,8 37,2 218,8 сб. 1996
 Хлеб Богатырский, рж-пшеничный 50 4,3 0,5 27,5 131,5 сб. ГорПо "Урал"
 Сок Джустик 0,2л 0,2л
Итого: 20,5 22,1 78,1 593,3

15.05

Завтрак

Салат "Студенческий" 70 1,3 7,2 7,6 100,0 сб. сборник рецептов
*картофель отвар., морковь
 отв., зел., горошек, масло растит.*
 Масло по-купечески 40/150 19,7 19,3 36,1 397,2 сб. 1982
(говядина, гречка, лук, морковь)
 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 сб. 1981
Итого: 24,2 27,7 68,8 621,4

Обед

Борщ из св. капусты со сметаной 200/5 1,5 5,1 9,8 91,3 сб. 1981
 Котлета 70 10,4 17,2 11,7 242,8 сб. 1982
 Картофельное пюре 150 3,4 5,1 23,8 154,2 сб. 1996
 Хлеб Богатырский, рж-пшеничный 50 4,3 0,5 27,5 131,5 сб. ГорПо "Урал"
 Компот из сухофруктов 200 1,1 44,0 44,0 180,2 сб. 1981
Итого: 20,5 27,9 116,8 800,0

16.05

Завтрак

Шницель натуральный рубленый 70 13,1 26,3 1,0 289,0 сб. Сборник 1982-
 Соус красный основной 15 0,2 0,3 1,0 7,8 сб. 1982
 Макароны отварные 165 6,9 4,9 38,4 225,6 сб. 1996
 Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами 25 2,1 0,3 13,8 65,8 сб. ГорПо "Урал"
 Компот из свежих яблок 200 0,1 25,9 25,9 104,0 сб. 1981
Итого: 22,4 31,8 79,1 692,2

Обед

Салат из овощей 50 0,8 5,1 5,3 70,1 сб. справочник
*(картофель отварной, свекла отварная,
 морковь отварная)*
 Суп картофельный с клецками 250/30 2,6 4,5 16,6 117,4 сб. 1982
 Суфле куриное 170 21,6 7,9 71,4 443,2
 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 сб. 1981
Итого: 31,5 19,8 147,7 895,4

17.05

Завтрак

Каша геркулесовая с маслом	180/5	3,6	7,8	12,3	133,5
Бутерброд с сыром	25/10	4,7	2,9	13,8	100,3
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8 сб. ГорПо "Урал"
Какао с молоком	200	4,0	3,9	25,8	154,1 1025 сб. 1982
Яблоко	170	0,7	0,7	16,7	75,5
Итого:		15,1	15,5	82,2	529,2

Обед					
Суп картофельный с рыбой	250/12,5	3,2	1,6	25,1	127,6 215 сб. 1981
Запеканка картофельная с печенью	190	8,7	7,1	29,6	217,4 294 сб. сборник школ св
Хлеб Богатырский, рж-пшеничный	50	4,3	0,5	27,5	131,5 сб. ГорПо "Урал"
Кисель	200			15,0	59,9 883 сб. 2005
Пряник "Шоколадный"	50	3,3	4,3	35,6	193,9
Итого:		19,4	13,5	132,8	730,3