



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

Меню пригласительных блюд  
на период: дети старше 12 лет  
возрастная категория: дети старше 12 лет

Утверждено  
Председатель правления ГорПО "Урал"  
Ирина Г.С. Еленичева

Блюдо	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	
<b>Итого:</b>		<b>15,1</b>	<b>10,0</b>	<b>89,1</b>	<b>507,0</b>	

#### 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
Макароньы 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
<b>Итого:</b>		<b>24,3</b>	<b>30,3</b>	<b>116,2</b>	<b>834,7</b>	

### 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
<b>Итого:</b>		<b>52,1</b>	<b>22,9</b>	<b>137,6</b>	<b>965,0</b>	

#### 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

картофель, морковь, лук, молоко, гречки

Биточки рыбные (минтай)	75	9,6	5,7	12,4	139,0	510 с6.Сборник рещ2010
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, лимоном	200/3	0,1		10,1	41,1	1010 с6.1981
<b>Итого:</b>		<b>23,9</b>	<b>32,7</b>	<b>127,2</b>	<b>898,9</b>	

### 4.05

#### Завтрак

Плов из курицы	45/150	15,3	5,3	43,2	281,9	6 с6.ГорПО "Урал"
Куриная грудка, рис, овощи						
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	с6.ГорПО "Урал"

Напиток из мандарин и лимона	200	0,2	0,1	25,3	102,5	698	сб. 1986
Йогурт "ПростаКвашино"	110гр						
<b>Итого:</b>		<b>17,6</b>	<b>5,6</b>	<b>82,3</b>	<b>450,2</b>		

### Обед

Борщ из св.капусты со сметаной

*картофель, капуста,свекла, морковь, лук, сметана*

250/5	1,8	6,2	12,2	111,6	176	сб. 1981
-------	-----	-----	------	-------	-----	----------

Биточки мясные

70	10,4	17,2	11,7	242,8	416	сб. 1996
----	------	------	------	-------	-----	----------

Картофельное пюре

150	3,4	5,1	23,8	154,2	472	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
<b>Итого:</b>	<b>20,3</b>	<b>28,9</b>	<b>91,2</b>	<b>706,3</b>		

### 5.05

#### Завтрак

Фрикадельки мясные

80	12,1	18,4	12,0	262,2	658	сб. 1981
----	------	------	------	-------	-----	----------

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" обогаш.витаминами

25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб. ГорПО "Урал"
----	-----	-----	------	------	------------------

Компот из свежих яблок

200	0,1		25,9	104,0	924	сб. 1981
-----	-----	--	------	-------	-----	----------

Печенье Творожное

25гр	1,2	1,2	13,5	69,5		
<b>Итого:</b>	<b>22,8</b>	<b>25,3</b>	<b>105,8</b>	<b>741,8</b>		

### Обед

Суп картофельный с дом.лапшой

200	2,4	2,7	16,2	98,6	235	/1106 сб. 1981
-----	-----	-----	------	------	-----	----------------

Жаркое по-домашнему

40/150	16,5	14,8	28,2	312,1	4	сб. ГорПО "Урал"
--------	------	------	------	-------	---	------------------

*говядина, картофель, морковь, лук*

Хлеб Богатырский, рж-пшеничный

50	4,3	0,5	27,5	131,5	сб. ГорПО "Урал"
----	-----	-----	------	-------	------------------

Чай с молоком

200	1,0	1,0	11,4	58,4	1011	сб. 1981
<b>Итого:</b>	<b>24,2</b>	<b>18,9</b>	<b>83,3</b>	<b>600,6</b>		

### 6.05

#### Завтрак

Жаркое по-домашнему

35/150	14,9	13,5	28,2	294,3	4	сб. ГорПО "Урал"
--------	------	------	------	-------	---	------------------

Хлеб "Богатырский" обогаш.витаминами

30	2,6	0,3	16,5	78,9		
----	-----	-----	------	------	--	--

Молоко

200	6,0	6,4	9,4	119,2		
<b>Итого:</b>	<b>23,5</b>	<b>20,2</b>	<b>54,1</b>	<b>492,4</b>		

### Обед

Суп куриный с вермишелью

250/25	8,3	5,7	20,6	167,1	233	сб. 1981
--------	-----	-----	------	-------	-----	----------

Пирог закрытый с картофелем

205	8,4	11,8	61,4	385,3		
-----	-----	------	------	-------	--	--

Хлеб "Богатырский" обогаш.витаминами

40	3,4	0,4	22,0	105,2		
----	-----	-----	------	-------	--	--

Ряженка

210	6,0	8,6	9,0	137,6		
<b>Итого:</b>	<b>26,2</b>	<b>26,5</b>	<b>113,1</b>	<b>795,2</b>		

### 10.05

#### Завтрак

Омлет натуральный

160	16,0	18,3	2,0	236,6	467	сб. 1982
-----	------	------	-----	-------	-----	----------

Бутерброд горячий с горбушей

40	5,6	4,8	9,2	102,5	82	сб. сб. шк
----	-----	-----	-----	-------	----	------------

Хлеб "Богатырский" обогаш.витаминами

30	2,6	0,3	16,5	78,9		
----	-----	-----	------	------	--	--

Компот из сухофруктов

200	1,1		44,0	180,2	933	сб. 1981
<b>Итого:</b>	<b>25,2</b>	<b>23,5</b>	<b>71,6</b>	<b>598,2</b>		

### Обед



Суп "Снежок" с курицей	250/12,5	7,5	9,0	14,4	168,7
Тертые с соусом	50/20	5,7	11,3	8,7	159,7 423 с6.1996
Каша пшениная 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"
Комлот из изюма	200	0,6	0,2	36,1	148,1 932 с6.1981
<b>Итого:</b>		<b>25,3</b>	<b>24,8</b>	<b>126,6</b>	<b>831,1</b>

### 11.05

#### Завтрак

Помидор свежий	35	0,4		1,3	6,9 816 с6.1983
Оладьи из пчени	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.сб.школ
Хлеб "Богатырский" обогаш.витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8 с6.ГорПО "Урал"
Кефир	210	6,5	0,1	8,2	59,4
<b>Итого:</b>		<b>23,4</b>	<b>19,1</b>	<b>69,1</b>	<b>542,3</b>

#### 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" обогаш.витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8 с6.ГорПО "Урал"
Молоко	200	6,0	6,4	9,4	119,2
<b>Итого:</b>		<b>25,0</b>	<b>29,4</b>	<b>73,3</b>	<b>657,8</b>

### 12.05

#### Завтрак

Запеканка творожная	160	34,2	14,8	27,8	381,4 499 с6.1981
Молоко сгущеное	10	0,7	0,9	5,6	32,7
Хлеб "Богатырский" обогаш.витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8 с6.ГорПО "Урал"
Чай с сахаром, лимоном	200/6	0,2		10,2	41,6 1010 с6.1981
<b>Итого:</b>		<b>37,2</b>	<b>15,9</b>	<b>57,3</b>	<b>521,5</b>

#### Обед

Щи из свежей капусты со сметаной	250/5	1,9	6,2	9,1	100,0 197 с6.1981
Рулет мясной с яйцом	65	7,5	10,7	4,2	143,0 159 с6.справочник
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"
Сок Джустик	0,2л				
<b>Итого:</b>		<b>20,5</b>	<b>22,1</b>	<b>78,1</b>	<b>593,3</b>

### 13.05

#### Завтрак

Гуляш из курицы	45/45	12,8	3,2	11,2	124,5 5 с6.ГорПО "Урал"
Каша перловая	150	5,2	4,2	37,4	208,7
Хлеб "Богатырский" обогаш.витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8 с6.ГорПО "Урал"
Напиток из шиповника	200	0,5		16,0	66,2 628 с6.1996
Молоко витаминизированное	1шт				
<b>Итого:</b>		<b>20,7</b>	<b>7,7</b>	<b>78,3</b>	<b>465,2</b>

#### Обед

Суп крестьянский с крупой, сметаной	250/5	2,2	6,2	14,6	122,9 216 с6.1981
Рыба (минтай), тушеная в томате с овощами	80	8,4	4,8	3,7	91,3 517 с6.1982
Рис отварной	150	3,8	3,5	40,3	208,3 747 с6.1981
Хлеб Богатырский, рж-пшеничный	50	4,3	0,5	27,5	131,5 с6.ГорПО "Урал"

Чай с сахаром 200 0,1 10,0 40,6 1009 сб.1981  
 Молоко витаминизированное 1шт 18,7 15,0 96,2 594,6

**15,05**

**Завтрак**

Сапат "Студенческий"

картофель отвар., морковь  
 отв.,зел.,горошек, масло растит.

Мясо по-купечески

(говядина, гречка, лук, морковь)

Хлеб "Богатырский" обогаш.витаминами

Чай с молоком

70 1,3 7,2 7,6 100,0 37 сб.сборник рецепту  
 40/150 19,7 19,3 36,1 397,2 642 сб.1982  
 25 2,1 0,3 13,8 65,8 сб.ГорПо "Урал"  
 200 1,0 1,0 11,4 58,4 1011 сб.1981

**Итого:**

24,2 27,7 68,8 621,4

**Обед**

Борщ из св.капусты со сметаной

Котлета

Картофельное пюре

Хлеб Богатырский, рж-пшеничный

Компот из сухофруктов

200/5 1,5 5,1 9,8 91,3 176 сб.1981  
 70 10,4 17,2 11,7 242,8 658 сб.1982  
 150 3,4 5,1 23,8 154,2 472 сб.1996  
 50 4,3 0,5 27,5 131,5 сб.ГорПо "Урал"  
 200 1,1 1,1 44,0 180,2 933 сб.1981

**Итого:**

20,5 27,9 116,8 800,0

**16,05**

**Завтрак**

Шницель натуральный рубленый

Соус красный основной

Макаронны отварные

Хлеб "Богатырский" обогаш.витаминами

Компот из свежих яблок

70 13,1 26,3 1,0 289,0 657 сб.Сборник 1982-  
 15 0,2 0,3 7,8 824 сб.1982  
 165 6,9 4,9 38,4 225,6 469 сб.1996  
 25 2,1 0,3 13,8 65,8 сб.ГорПо "Урал"  
 200 0,1 0,1 25,9 104,0 924 сб.1981

**Итого:**

22,4 31,8 79,1 692,2

**Обед**

Сапат из овощей

(картофель отварной, свекла отварная,  
 морковь отварная)

Супл картофельный с клецками

Судле куриное

Хлеб Богатырский, рж-пшеничный

Кофейный напиток

50 0,8 5,1 5,3 70,1 24 сб.справочник  
 250/30 2,6 4,5 16,6 117,4 228 сб.1982  
 170 21,6 7,9 71,4 443,2  
 50 4,3 0,5 27,5 131,5 сб.ГорПо "Урал"  
 200 2,3 1,8 27,0 133,2 1024 сб.1981

**Итого:**

31,5 19,8 147,7 895,4

**17,05**

**Завтрак**

Каша геркулесовая с маслом

Бутерброд с сыром

Хлеб "Богатырский" обогаш.витаминами

Какао с молоком

Яблоко

180/5 3,6 7,8 12,3 133,5  
 25/10 4,7 2,9 13,8 100,3  
 25 2,1 0,3 13,8 65,8 сб.ГорПо "Урал"  
 200 4,0 3,9 25,8 154,1 1025 сб.1982  
 170 0,7 0,7 16,7 75,5

**Итого:**

15,1 15,5 82,2 529,2

**Обед**

Супл картофельный с рыбой

Запеканка картофельная с печенью

250/12,5 3,2 1,6 25,1 127,6 215 сб.1981  
 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	
<b>Итого:</b>		<b>19,4</b>	<b>13,5</b>	<b>132,8</b>	<b>730,3</b>	