



Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
 «Средняя общеобразовательная школа №15»  
 г. Уфа, Республика Башкортостан

Меню приготовляемых блюд  
 на период : с 03.10.22  
 возрастная категория: дети с 7 до 11 лет

Утверждено  
 Председатель правления ГОШО "Урал"  
 Т.С. Еланицева  
 20.09.22

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

**ДЕНЬ 1**

**Завтрак**

Макаронник с мясом	210	29,3	19,7	116,2	759,5	
Компот из сухофруктов	200	1,1		44,0	180,2	сб.1981
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.ГорПо "Урал"
Сок Джустик	200					
<b>Итого:</b>	<b>635</b>	<b>32,5</b>	<b>20,0</b>	<b>173,9</b>	<b>1 005,5</b>	

**Обед**

Суп гороховый	250	5,9	5,5	19,9	152,8	сб.2010
Биточки мясные	70	10,4	17,2	11,7	242,8	сб.2005
Соус красный основной	30	0,3	0,7	2,1	15,6	сб.1982
Гречка отварная	180	9,2	7,0	47,4	289,4	сб.1996
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	50	4,3	0,5	27,5	131,5	сб.ГорПо "Урал"
Компот из свежих фруктов	200	0,1	0,1	27,0	109,7	сб.1997
<b>Итого:</b>	<b>780</b>	<b>30,2</b>	<b>31,0</b>	<b>135,5</b>	<b>941,8</b>	

**ДЕНЬ 2**

**Завтрак**

Бутерброд с сыром, маслом	25/10/5	4,8	6,6	13,8	133,4	сб.1981
Каша "Дружба" с маслом	200/5	6,2	7,6	33,6	227,0	
Напиток из мандарин и лимона	200	0,2	0,1	25,3	102,5	сб.1986
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.ГорПо "Урал"
Яблоко	210	0,8	0,8	20,6	93,2	
<b>Итого:</b>	<b>680</b>	<b>14,1</b>	<b>15,3</b>	<b>107,1</b>	<b>621,9</b>	

**Обед**

Борщ из св.капусты со сметаной	250/5	1,8	6,2	12,2	111,6	сб.1981
Биточки рыбные (минтай + филе лосося)	50	7,1	4,9	8,3	105,7	сб.Сборник рец.2010
Картофельное пюре	100	2,5	3,7	17,5	113,1	сб.1996
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	сб.1981
<b>Итого:</b>	<b>655</b>	<b>15,7</b>	<b>15,3</b>	<b>75,5</b>	<b>502,5</b>	

**ДЕНЬ 3**

**Завтрак**

Гуляш из курицы	40/50	11,7	3,2	11,3	120,6	сб.справочник школ
Гречка отварная	150	7,7	5,8	39,5	241,1	сб.1996
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
Мандарин	95	0,8	0,2	7,2	33,6	
<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>23,3</b>	<b>10,4</b>	<b>83,2</b>	<b>519,5</b>	



**Обед**

Суп из овощей со сметаной	250/5	2,0	6,3	11,3	109,4
Суфле из печени	50	7,3	3,4	13,1	112,0
Макаронны отварные	150	6,3	4,5	34,9	205,1
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	50	4,3	0,5	27,5	131,5
Компот из слив	200	0,2	0,1	26,4	106,9
Пирожное "Лаконка"	45	0,1	0,1	0,6	3,7
<b>Итого:</b>	<b>750</b>	<b>20,1</b>	<b>14,8</b>	<b>113,8</b>	<b>668,6</b>

**ДЕНЬ 4****Завтрак**

Запеканка творожная	150	32,0	13,9	26,1	357,6
Молоко стученное	10	0,7	0,9	5,6	32,7
Чай с сахаром, лимон	200/5	0,1		10,1	41,5
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8
<b>Итого:</b>	<b>390</b>	<b>35,0</b>	<b>15,0</b>	<b>55,5</b>	<b>497,6</b>

**Обед**

Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200/5	1,9	5,3	14,6	113,6
Рулет мясной с яйцом	75	9,4	13,3	5,3	178,8
Картофель запеченный	170	3,4	5,7	29,4	182,3
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	50	4,3	0,5	27,5	131,5
Компот из свежих фруктов	200	0,1	0,1	27,0	109,7
Мармелад	30			19,9	79,7
<b>Итого:</b>	<b>730</b>	<b>19,1</b>	<b>24,9</b>	<b>123,8</b>	<b>795,6</b>

**ДЕНЬ 5****Завтрак**

Бутерброд с сыром	25/10	4,7	2,9	13,8	100,3
Каша рисовая с маслом	200/5	5,2	7,0	31,3	208,6
Какао с молоком	200	4,0	3,9	25,8	154,1
Трубочка "Винни-Пух"	40	2	1	23,6	132,6
<b>Итого:</b>	<b>480</b>	<b>13,9</b>	<b>13,8</b>	<b>70,8</b>	<b>463,0</b>

**Обед**

Салат Школьный (свежата, лук, огурцы сол., зел. горошек, масло растительное)	50	0,7	4,6	3,4	57,3
Борщ из св.капусты со сметаной	250/5	1,8	6,2	12,2	111,6
Мясо по-купечески	30/150	16,6	16,8	36,1	362,0
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	50	4,3	0,5	27,5	131,5
Чай с сахаром, лимон	200/5	0,1		10,1	41,5
<b>Итого:</b>	<b>740</b>	<b>23,5</b>	<b>28,1</b>	<b>89,3</b>	<b>703,9</b>

**ДЕНЬ 6****Завтрак**

Котлета "Золотая рыбка" (горбуша+посось)	60	9,2	5,5	17,1	155,0
Рис отварной	100	2,8	2,6	29,5	152,7
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8
Кофейный напиток	200	2,3	1,8	27,0	133,2
Пряник Львовский с маком	34	0,6	0,7	9,3	46,0
<b>Итого:</b>	<b>419</b>	<b>17,1</b>	<b>10,9</b>	<b>96,6</b>	<b>552,7</b>

**Обед**



Супл картофельный с клецками	250/30	2,6	4,5	16,6	117,4	228 с6.1982
Тертые куриные	80	10,6	5,5	16,8	158,7	161 с6.справочник
Пюре гороховое	150	34,6	6,8	72,1	487,3	
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	50	4,3	0,5	27,5	131,5	с6.ГорПО "Урал"
Чай с сахаром	200	0,1		10,0	40,6	1009 с6.1981
Банан	225	3,4	1,1	47,3	212,6	
<b>Итого:</b>	<b>985</b>	<b>55,5</b>	<b>18,4</b>	<b>190,2</b>	<b>1 148,1</b>	

**ДЕНЬ 7**

**Завтрак**

Каша "7злаков" с маслом	200/4	6,7	8,2	28,8	215,7	322 с6.справочник
Бутерброд с сыром, маслом	25/10/5	4,8	6,6	13,8	133,4	2 с6.1981
Чай с молоком	200	1,0	1,0	11,4	58,4	1011 с6.1981
Йогурт "Данон"	110	5,5	3,5	9,4	91,1	
<b>Итого:</b>	<b>554</b>	<b>18,0</b>	<b>19,3</b>	<b>63,4</b>	<b>498,6</b>	

**Обед**

Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/5	2,3	6,3	18,3	139,4	208 с6.1981
Котлета	75	11,1	18,4	12,5	260,1	658 с6.1982
Каша перловая	180	6,2	4,4	44,9	243,8	
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	50	4,3	0,5	27,5	131,5	с6.ГорПО "Урал"
Комлот из слив	200	0,2	0,1	26,4	106,9	924 с6.1981
<b>Итого:</b>	<b>760</b>	<b>24,1</b>	<b>29,7</b>	<b>129,5</b>	<b>881,7</b>	

**ДЕНЬ 8**

**Завтрак**

Котлета из кур. грудки с сыром	60	12,4	7,1	7,0	141,8	53 с6.с6.школ Москвы
Картофельное пюре	140	3,1	4,7	22,2	143,9	472 с6.1996
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	с6.ГорПО "Урал"
Кисель	200			15,0	59,9	883 с6.2005
Пирожное Рыжик	50	0,1	0,1	0,6	3,7	
<b>Итого:</b>	<b>475</b>	<b>17,7</b>	<b>12,2</b>	<b>58,6</b>	<b>415,1</b>	

**Обед**

Супл крестьянский с крупной, сметаной	250/5	2,2	6,2	14,6	122,9	216 с6.1981
Печень тушеная в соусе	45/50	12,1	12,4	8,0	192,2	618 с6.1981
<i>печень, томат.паста, морковь, лук</i>						
Макаронны отварные	150	6,3	4,5	34,9	205,1	469 с6.1996
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	50	4,3	0,5	27,5	131,5	с6.ГорПО "Урал"
Кофейный напиток	200	2,3	1,8	27,0	133,2	1024 с6.1981
<b>Итого:</b>	<b>750</b>	<b>27,1</b>	<b>25,4</b>	<b>112,0</b>	<b>784,9</b>	

**ДЕНЬ 9**

**Завтрак**

Омлет натуральный	195	19,4	22,7	2,4	291,8	467 с6.1982
Бутерброд с сыром, маслом	25/15/10	6,1	11,4	13,9	182,7	
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	с6.ГорПО "Урал"
Чай с молоком	200	1,0	1,0	11,4	58,4	1011 с6.1981
<b>Итого:</b>	<b>470</b>	<b>28,6</b>	<b>35,4</b>	<b>41,4</b>	<b>598,7</b>	

**Обед**

Щи из свежей капусты со сметаной	250/5	1,9	6,2	9,1	100,0	197 с6.1981
Фрикадельки мясные	55	7,6	11,9	4,5	155,4	
Рис отварной с морковью, луком	150/10/10	4,3	9,8	42,9	276,8	



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
Гликозное "Песочные полоски"	50					
<b>Итого:</b>	<b>780</b>	<b>18,1</b>	<b>28,4</b>	<b>94,1</b>	<b>704,3</b>	

### ДЕНЬ 10

#### Завтрак

Огурец свежий	30	0,2		0,8	4,2	816 сб. 1983
АЗУ	45/200	18,0	16,9	27,8	335,3	596 сб. 2006
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб. ГорПО "Урал"
Чай с сахаром, лимонном	200/5	0,1		10,1	41,5	1010 сб. 1981
<b>Итого:</b>	<b>505</b>	<b>20,6</b>	<b>17,2</b>	<b>52,5</b>	<b>446,8</b>	

#### Обед

Суп из овощей со сметаной	200/5	1,6	5,2	9,0	89,6	217 сб. 1981
Биточки рыбные (минтай)	50	7,1	4,9	8,3	105,7	510 сб. Сборник рещ. 2010
Гречка отварная	100	5,6	4,3	29,0	176,8	463 сб. 1996
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
<b>Итого:</b>	<b>605</b>	<b>19,7</b>	<b>14,9</b>	<b>117,8</b>	<b>683,8</b>	

#### **ВСЕГО:**

<b>473,8</b>	<b>400,2</b>	<b>1 984,3</b>	<b>13 434,6</b>
--------------	--------------	----------------	-----------------