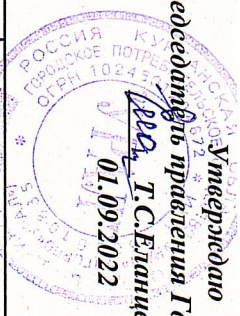
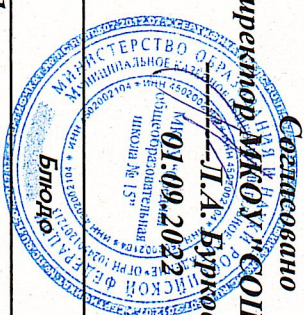


Богдасоевено
 Директор ИКОУ "СОШ № 15"

Меню приготовления блюд
 период: с 05.09.2022г
 возрастная группа: дети с 7 до 11 лет

Утверждено
 Председатель пр.в.еления ГорПО "Урал"
 Лева Т.С. Еланицева
 01.09.2022



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

ДЕНЬ 1

Завтрак

Улыш из говядины	35/30	12,7	14,6	7,8	213,2	
Макаронны отварные	180	7,6	5,4	41,9	246,1 с6.1996	
Компот из сухофруктов	200	1,1	0,3	44,0	180,2 933 с6.1981	
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8 с6.ГорПО "Урал"	
Итого завтрак :	470	23,5	20,2	107,4	705,3	

Обед

Суп гороховый	200	4,7	4,4	15,9	122,3 206 с6.2010	
Биточки мясные	70	10,4	17,2	11,7	242,8 608 с6.2005	
Соус красный основной	30	0,3	0,7	2,1	15,6 824 с6.1982	
Гречка отварная	180	9,2	7,0	47,4	289,4 463 с6.1996	
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	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 обед:	730	29,0	29,9	131,6	911,3	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1200	52,5	50,1	239,0	1616,6	

ДЕНЬ 2

Завтрак

Бутерброд с сыром, маслом	25/10/5	4,8	6,6	13,8	133,4 2 с6.1981	
Каша пшеничная с маслом	200/7	7,9	9,4	35,4	258,1 417 с6.1982	
Напиток из шиповника	200	0,5	0,5	16,0	66,2 628 с6.1996	
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8 с6.ГорПО "Урал"	
Апельсины	200	1,9	0,3	17,4	77,4	
Итого завтрак :	672	17,2	16,3	96,4	600,9	

Обед

Борщ из св.капусты со сметаной	200/5	1,5	5,1	9,8	91,3 176 с6.1981	
Биточки рыбные (минтай)	50	7,1	4,9	8,3	105,7 510 с6.Сборник рецц2010	
Картофельное пюре	140	3,1	4,7	22,2	143,9 472 с6.1996	
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	50	4,3	0,5	27,5	131,5 с6.ГорПО "Урал"	
Чай с сахаром	200	0,1	0,1	10,0	40,6 1009 с6.1981	
Итого обед:	645	16,0	15,3	77,8	513,0	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1317	33,2	31,6	174,2	1113,9	

ДЕНЬ 3

Завтрак

Грудка в сметанном соусе	60гр	9,4	13,8	0,6	164,4	
куриная грудка, сметана, соль						
Гречка отварная	100	5,1	3,9	26,3	160,8 463 с6.1996	
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
Мандарины	100	0,8	0,2	7,9	36,8
Итого завтрак :	485	18,5	19,1	60,0	486,2

Обед					
Суп из овощей со сметаной	250/10	2,1	7,3	11,4	119,6
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
Компот из спив	200	0,2	0,1	26,4	106,9
Итого обед :	720	17,8	19,2	97,8	635,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1205	36,3	38,3	157,8	1121,3

ДЕНЬ 4

Завтрак					
Запеканка морковно-творожная	160	23,8	8,2	22,1	257,1
Молоко стуженое	10	0,7	0,9	5,6	32,7
Чай с сахаром, лимонном	200/5	0,1		10,1	41,5
Бутерброд с сыром, маслом	25/10/5	4,8	6,6	13,8	133,4
Итого завтрак :	415	29,4	15,6	51,6	464,7

Обед					
Салат "Здоровье"	50	0,7	6,5	3,4	75,0
Суп картофельный с дом. лапшой	250	3,1	3,3	20,2	123,2
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	200мл	0,1	0,1	27,0	109,7
Печенье "Ромашка"	15	1,0	5,1	9,4	87,2
Итого обед :	810	21,9	34,6	122,1	887,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1225	51,3	50,2	173,7	1352,4

ДЕНЬ 5

Завтрак					
Бутерброд с сыром, маслом	25/10/5	4,8	6,6	13,8	133,4
Каша рисовая с маслом	200/6	5,2	7,7	31,3	215,8
Какао с молоком	200	4,0	3,9	25,8	154,1
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8
Маффин фруктовый	56гр	3,2	8,8	31,7	218,8
Итого завтрак :	527	19,3	27,2	116,4	787,9

Обед					
Салат Незнакомка	45	0,6		3,5	17,0
Борщ из св.капусты со сметаной	250/10	1,9	7,2	12,4	121,8
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
Компот из свежих яблок	200	0,1		25,9	104,0
Итого обед :	735	23,5	24,5	105,4	736,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1262	42,8	51,7	221,8	1524,2

ДЕНЬ 6

Завтрак					
Запеканка "Нептун"	100	12,0	5,9	49,6	299,3
(семга, минтай, рис, морковь, лук)					

Сыр голландский	10	2,6	2,7	34,5
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,1	0,3	65,8 с6.ГорПо "Урал"
Кофейный напиток	200	2,3	1,8	133,2 1024 с6.1981
Итого завтрак:	335	19,0	10,6	532,8

Обед				
Суп картофельный с клецками	250/30	2,6	4,5	16,6
Тертели куриные	80гр	11,9	5,8	7,0
Соус красный основной	5	0,1	0,1	0,4
Пюре гороховое	160	36,9	7,2	76,9
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	50	4,3	0,5	27,5
Чай с сахаром	200	0,1		10,0
Банан	220	3,3	1,1	46,2
Итого обед:	915	59,1	19,3	184,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1250	78,1	29,9	274,9
Итого завтрак:	389	35,0	15,0	55,5
Итого обед:	720	19,4	27,2	94,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1109	54,4	42,2	149,5

ДЕНЬ 7				
Завтрак				
Запеканка творожная	150	32,0	13,9	26,1
Молоко стученое	10	0,7	0,9	5,6
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,1	0,3	13,8
Чай с сахаром, лимон	200/4	0,1		10,1
Итого завтрак:	389	35,0	15,0	55,5
Итого обед:	720	19,4	27,2	94,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1109	54,4	42,2	149,5

Обед				
Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/5	2,3	6,3	18,3
Биточки мясные	60	8,9	14,7	10,0
Капуста тушеная	155	3,9	5,7	16,2
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	50	4,3	0,5	27,5
Напиток фруктово-ягодный	200	0,1		22,1
Итого обед:	720	19,4	27,2	94,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1109	54,4	42,2	149,5

ДЕНЬ 8				
Завтрак				
Гуляш из курлицы	50/50	14,4	3,2	12,3
Картофельное пюре	180	4,0	6,1	28,6
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,1	0,3	13,8
Кисель	200			15,0
Итого завтрак:	505	20,5	9,5	69,7
Итого обед:	720	19,4	27,2	94,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1109	54,4	42,2	149,5

Обед				
Суп крестьянский с крупой, сметаной	250/5	2,2	6,2	14,6
Печень тушеная в соусе	40/50	10,9	12,2	7,6
Макаронны отварные	170	7,2	5,1	39,6
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	50	4,3	0,5	27,5
Кофейный напиток	200	2,3	1,8	27,0
Итого обед:	765	26,7	25,7	116,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1270	47,2	35,2	185,9

ДЕНЬ 9				
Завтрак				
Омлет натуральный	160	15,9	18,0	1,8
Бутерброд с сыром, маслом	25/10/10	4,8	10,2	13,9
Итого завтрак:	186	20,7	28,2	15,5
Итого обед:	765	26,7	25,7	116,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	951	47,4	53,9	131,7

Чай с молоком 200 1,0 1,0 1,0 1,0 58,4 58,4 1011 с6.1981

Печенье Творожное 25гр 1,2 1,2 1,2 1,2 13,5 13,5 69,5

Итого завтрак: 455 25,0 30,6 54,4 593,2

Обед

Щи из свежей капусты со сметаной 250/5 1,9 6,2 9,1 100,0 197 с6.1981

Фрикадельки с овощами в томате 50/10/30 7,9 11,6 9,9 175,8 670 с6.1982

(фрикадельки мясные, соус красный, морковь, зеленый горошек)

Рис отварной 150 3,8 3,5 40,3 208,3 747 с6.1981

Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами 50 4,3 0,5 27,5 131,5 с6.ГорПО "Урал"

Чай с сахаром 200 0,1 0,1 10,0 40,6 1009 с6.1981

Корж сахарный 40гр 3,0 4,6 29,7 172,2

Итого обед: 785 21,0 26,5 126,5 828,4

ВСЕГО ЗА ДЕНЬ 1240 46,0 57,1 180,9 1421,6

ДЕНЬ 10

Завтрак

Запеканка творожная с изюмом 180 33,2 9,4 50,5 419,2

творог, изюм, сахар

Повидло 15 0,1 0,3 9,8 39,2

Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами 25 2,1 0,3 13,8 65,8 с6.ГорПО "Урал"

Чай с сахаром, лимонном 200/3 0,1 10,1 41,1 1010 с6.1981

Обед

Сул-пюре из картофеля с гречками 250/10 4,7 10,5 27,8 223,9 266 с6.1982

картофель, морковь, лук, молоко, гречки

Котлета "Золотая рыбка" 50 7,7 4,6 14,2 129,2 324 с6.1996

Гречка отварная 160 8,2 6,2 42,1 257,2 463 с6.1996

Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами 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 обед: 720 25,0 21,9 138,7 851,5

ВСЕГО ЗА ДЕНЬ 1143 60,5 31,6 222,8 1416,8

ВСЕГО за 10 дней: 10996 502,3 418,0 1 980,6 13 693,6

в среднем за день 1099,6 50,2 41,8 198 1369