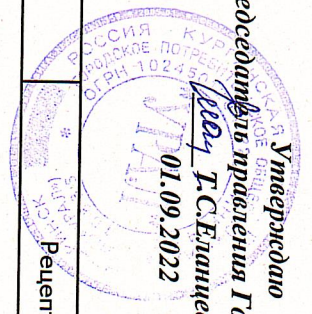


Директор МКОУ "СОШ №15" Д.А.Буркова

Меню приготовления блюд
период: с 05.09.2022
возрастная группа: дети старше 12 лет

Председатель притяжения ГорПо "Урал" Т.С.Епанцева



Выход	Белки, г	Жиры, г	Углев, г	ЭЦ, ккал	Рецептура
ДЕНЬ 1					
Завтрак					
Гуляш 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 пшенная с маслом	200/7	7,9	9,4	35,4	258,1 417 с6.1982
Напиток из шиповника	200	0,5	0,3	16,0	66,2 628 с6.1996
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8 с6.ГорПо "Урал"
Апельсин	215	1,9	0,1	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 рещ2010
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"

Мандарин 100 0,8 0,2 7,9 36,8 20,4 1011 со.1701

Обед

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

ЗАВТРАК

Запеканка морковно-творожная	160	23,8	8,2	22,1	257,1	501	сб.справочник
Молоко стуженое	10	0,7	0,9	5,6	32,7		
Чай с сахаром, лимоном	200/5	0,1		10,1	41,5	1010	сб.1981
Бутерброд с сыром, маслом	25/10/5	4,8	6,6	13,8	133,4	2	сб.1981
Итого завтрак:	415	29,4	15,6	51,6	464,7		

Обед

Салат "Здоровье"	50	0,7	6,5	3,4	75,0	7	сб.школ Св.обл.
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	170	3,4	5,7	29,4	182,3	442	сб.школ
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	698	сб.1997
Печенье "Ромашка"	15	1,0	5,1	9,4	87,2		
Итого завтрак:	810	21,9	34,6	122,1	887,7		
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1225	51,3	50,2	173,7	1352,4		

ЗАВТРАК

Бутерброд с сыром, маслом	25/10/5	4,8	6,6	13,8	133,4	2	сб.1981
Каша рисовая с маслом	200/6	5,2	7,7	31,3	215,8	417	сб.1982
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"	
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	176	сб.1981
Мясо по-купечески	30/150	16,6	16,8	36,1	362,0	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 обед:	735	23,5	24,5	105,4	736,3		
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1262	42,8	51,7	221,8	1524,2		

ЗАВТРАК

АЗУ	45/150	17,4	16,7	22,8	311,2	596	сб.2006
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб. ГорПО "Урал"	

Обед

Мандарин	100	0,8	0,2	7,9	36,8	20,4	1011 со.1701
Итого завтрак:	485	18,5	19,1	60,0	486,2		

Пашиток из шиповника 200 0,5 16,0 66,2 628 с6.1996

Обед Итого завтрак: 420 20,0 17,0 52,5 443,2

Суп куриный с вермишелью 250 10,0 6,3 24,7 196,1 233 с6.1981
 Пирог Аппетитный 130 8,1 18,1 20,3 276,5
 Хлеб "Богатырский" обогаш. витаминами 40 3,4 0,4 22,0 105,2
 Напиток из апельсина 200 0,2 25,7 103,7 396 с6.1986

Итого обед: 620 21,7 24,9 92,8 681,5
 ВСЕГО ЗА ДЕНЬ 1040 41,7 41,9 145,3 1124,7

ДЕНЬ 7

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" обогаш. витаминами 25 2,1 0,3 65,8 с6.ГорПо "Урал"
 Кофейный напиток 200 2,3 1,8 27,0 133,2 1024 с6.1981

Итого завтрак: 335 19,0 10,6 90,3 532,8

Обед

Суп картофельный с клецками 250/30 2,6 4,5 16,6 117,4 228 с6.1982
 Тефтели куриные 80гр 11,9 5,8 7,0 127,9 161 с6.справочник
 Соус красный основной 5 0,1 0,1 0,4 3,1 528 с6.1996
 Пюре гороховое 160 36,9 7,2 76,9 519,8
 Хлеб "Богатырский" обогаш. 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 220 3,3 1,1 46,2 207,9

Итого обед: 915 59,1 19,3 184,6 1148,2
 ВСЕГО ЗА ДЕНЬ 1250 78,1 29,9 274,9 1681,0

ДЕНЬ 8

Завтрак

Запеканка творожная 150 32,0 13,9 26,1 357,6 344 с6.с6.шк.
 Молоко стуженое 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 200/4 0,1 10,1 41,3 1010 с6.1981

Итого завтрак: 389 35,0 15,0 55,5 497,4

Обед

Рассолыник "Ленинградский" со сметаной 250/5 2,3 6,3 18,3 139,4 208 с6.1981
 Биточки мясные 60 8,9 14,7 10,0 208,1 416 с6.1996
 Капуста тушеная 155 3,9 5,7 16,2 131,0 439 с6.справочник моск
 Хлеб "Богатырский" обогаш. витаминами 50 4,3 0,5 27,5 131,5 с6.ГорПо "Урал"
 Напиток фруктово-ягодный 200 0,1 22,1 88,6

Итого обед: 720 19,4 27,2 94,0 698,6
 ВСЕГО ЗА ДЕНЬ 1109 54,4 42,2 149,5 1196,0

ДЕНЬ 9

Завтрак

Гуляш из курицы 50/50 14,4 3,2 12,3 135,6 5 с6.ГорПо "Урал"
 Картофельное пюре 180 4,0 6,1 28,6 185,1 472 с6.1996
 Хлеб "Богатырский" обогаш. витаминами 25 2,1 0,3 13,8 65,8 с6.ГорПо "Урал"
 Кисель 200 15,0 59,9 883 с6.2005

Ущел	Супл крестьянский с крупой, сметаной	250/5	2,2	6,2	14,6	122,9	216 с6.1981
	Печень тушеная в соусе	40/50	10,9	12,2	7,6	183,4	618 с6.1981
	Макаронны отварные	170	7,2	5,1	39,6	232,5	469 с6.1996
	Хлеб "Богатырский" обогаш. 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
Итого:		765	26,7	25,7	116,2	803,5	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		1270	47,2	35,2	185,9	1249,9	

ДЕНЬ 10

Завтрак

	Омлет натуральный	160	15,9	18,0	1,8	233,0	284 с6.1996
	Бутерброд с сыром, маслом	25/10/10	4,8	10,2	13,9	166,5	3 с6.2005
	Хлеб "Богатырский" обогаш. 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
	Печенье Творожное	25гр	1,2	1,2	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, зел. горошек)						
	Рис отварной	150	3,8	3,5	40,3	208,3	747 с6.1981
	Хлеб "Богатырский" обогаш. 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:		785	21,0	26,5	126,5	828,4	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		1240	46,0	57,1	180,9	1421,6	

ДЕНЬ 11

Завтрак

	Запеканка творожная с изюмом	180	33,2	9,4	50,5	419,2	
	Повидло	15	0,1	0,3	9,8	39,2	
	Хлеб "Богатырский" обогаш. витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	с6.ГорПО "Урал"
	Чай с сахаром, лимоном	200/3	0,1	0,1	10,1	41,1	1010 с6.1981
Итого завтрак:		423	35,5	9,7	84,1	565,3	

Обед

	Суп-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" обогаш. 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	

ДЕНЬ 12

ВСЕГО ЗА ДЕНЬ

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		

Итого завтрак:

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
картофель, капуста, свекла, морковь, лук,
сметана

Суфле куриное 150 19,1 13,1 56,8 421,6
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 обед:

655 25,2 19,8 106,5 705,3

ВСЕГО ЗА ДЕНЬ

1180 592,5 513,8 2 355,6 16 417,3
1101,3 49,4 42,8 196,3 1368,1

ВСЕГО ЗА 12 ДНЕЙ:

в среднем за день