

Созласовано

Директор МБОУ СОШ №8 "

Е.В.Попова

Меню приготовления блюд

период: осенний

возрастная группа: дети с 7 до 11 лет

Председатель правления ГОРПО "Урал"

Утв. \_\_\_\_\_

К.И.С. Елизарова



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

**24 апреля**

Мясо тушеное с картофелем

фарш из говядины и свинины, картофель,

морковь, лук

200	77=47	16,4	24,9	24,7	388,5	
-----	-------	------	------	------	-------	--

Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами

Хлеб ржано-пшеничный

Чай с молоком

25	2=52	2,6	0,3	16,5	78,9	сб.ГорПо "Урал"
20	1=68	1,7	0,2	11,0	52,6	сб.Горпо
200	4=33	1,0	1,0	7,4	42,5	1024 сб.1981

<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>86=00</b>	<b>21,7</b>	<b>26,4</b>	<b>59,6</b>	<b>562,5</b>	
---------------	------------	--------------	-------------	-------------	-------------	--------------	--

**25 апреля**

Яичница по-деревенски с зел.горошком

(яйцо, картофель, молоко)

Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами

Хлеб ржано-пшеничный

Биобаланс

Печенье Творожное

230	52=91	12,3	11,8	27,0	263,7	
-----	-------	------	------	------	-------	--

25	2=52	2,6	0,3	16,5	78,9	сб.ГорПо "Урал"
20	1=68	1,7	0,2	11,0	52,6	сб.Горпо
200	20=02	10,3	6,6	17,4	169,7	
25гр	8=87	1,2	1,2	13,5	69,5	

<b>Итого:</b>	<b>505</b>	<b>86=00</b>	<b>28,1</b>	<b>20,1</b>	<b>85,4</b>	<b>634,7</b>	
---------------	------------	--------------	-------------	-------------	-------------	--------------	--

**26 апреля**

Грудка в сметанном соусе

куриная грудка, сметана

Гречка отварная с овощами

Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами

Хлеб ржано-пшеничный

Кофейный напиток

80	55=79	14,5	7,3	8,0	155,3	4 сб.ГорПо"Урал"
----	-------	------	-----	-----	-------	------------------

160	12=81	7,9	9,3	40,9	279,2	
25	2=52	2,6	0,3	16,5	78,9	сб.ГорПо "Урал"
20	1=68	1,7	0,2	11,0	52,6	сб.Горпо
200	13=20	2,3	1,8	17,0	93,3	1011 сб.1981

<b>Итого:</b>	<b>490</b>	<b>86=00</b>	<b>29,0</b>	<b>18,9</b>	<b>93,3</b>	<b>659,3</b>	
---------------	------------	--------------	-------------	-------------	-------------	--------------	--

**27 апреля**

Бутерброд с маслом

Тфтели рыбные

Картофельное пюре

Хлеб ржано-пшеничный

Компот из свежих фруктов

Мандарин

25/5	8=58	2,2	3,9	13,8	98,9	
100	25=57	13,0	5,6	15,3	163,4	сб.Горпо
150	17=89	3,4	5,1	23,8	154,2	472 сб.1996
20	1=68	1,7	0,2	11,0	52,6	сб.Горпо
200мл	4=07	0,1	0,1	16,5	66,9	698 сб.1997
100	28=21	0,8	0,2	7,5	35,0	

<b>Итого:</b>	<b>600</b>	<b>86=00</b>	<b>21,1</b>	<b>15,0</b>	<b>88,0</b>	<b>571,0</b>	
---------------	------------	--------------	-------------	-------------	-------------	--------------	--

**29 апреля**

Бутерброд с сыром, маслом

Каша рисовая с маслом

(молоко отборное)

Хлеб ржано-пшеничный

Напиток из шиповника

25/15/15	33=07	6,2	15,1	14,0	216,8	
180/8	23=57	4,7	8,9	28,2	211,6	417 сб.1983

20	1=68	1,7	0,2	11,0	52,6	сб.Горпо
200	4=96	0,5		16,0	66,2	628 сб.1996



Сок Джустик	200	22=72				23,0	92,0
<b>30 апреля</b>	<b>Итого:</b>	<b>663</b>	<b>86=00</b>	<b>13,1</b>	<b>24,2</b>	<b>92,2</b>	<b>639,2</b>
Биточки из кур	80	39=10		13,0	16,1	13,3	249,8 205 сб.справ москвы
Запеканка овощная	160	18=44		5,2	4,6	21,5	147,6
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2=52		2,6	0,3	16,5	78,9 сб.ГорПо "Урал"
Хлеб ржано-пшеничный	20	1=68		1,7	0,2	11,0	52,6 сб.Горпо
Йогурт "Для всей семьи"	200	24=26		6,6	2,1	26,2	149,7
<b>Итого:</b>	<b>485</b>	<b>86=00</b>		<b>29,0</b>	<b>23,2</b>	<b>88,5</b>	<b>678,6</b>
<b>2 мая</b>	<b>Итого:</b>	<b>485</b>	<b>86=00</b>	<b>29,0</b>	<b>23,2</b>	<b>88,5</b>	<b>678,6</b>
Бутерброд с маслом	25/10	14=22		2,2	7,5	13,9	132,0
Запеканка творожная с отварной	230	69=07		31,1	13,1	30,1	362,3
Хлеб ржано-пшеничный	20	1=68		1,7	0,2	11,0	52,6 сб.Горпо
Чай с сахаром	200	1=03		0,1		6,0	24,7 1009 сб.1981
<b>Итого:</b>	<b>485</b>	<b>86=00</b>		<b>35,1</b>	<b>20,8</b>	<b>61,0</b>	<b>571,6</b>
<b>3 мая</b>	<b>Итого:</b>	<b>485</b>	<b>86=00</b>	<b>35,1</b>	<b>20,8</b>	<b>61,0</b>	<b>571,6</b>
Биточки рыбные (минтай)	100	21=98		13,5	2,7	17,8	149,6 510 сб.Сборник рецц.2010
Картоф.пюре с кап.тушеной	100/70	21=51		4,0	5,9	23,2	162,2 694; 708 сб.2005
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2=52		2,6	0,3	16,5	78,9 сб.ГорПо "Урал"
Хлеб ржано-пшеничный	20	1=68		1,7	0,2	11,0	52,6 сб.Горпо
Какао с молоком	200	15=73		3,7	3,7	15,5	110,5 1025 сб.1982
Яблоко	130	22=58		0,5		12,7	57,7
<b>Итого:</b>	<b>745</b>	<b>86=00</b>		<b>26,0</b>	<b>13,4</b>	<b>96,8</b>	<b>611,5</b>
<b>6 мая</b>	<b>Итого:</b>	<b>745</b>	<b>86=00</b>	<b>26,0</b>	<b>13,4</b>	<b>96,8</b>	<b>611,5</b>
Печень тушеная в соусе	90	42=98		13,4	10,7	7,9	181,8 618/824 сб.1981
Макаронны отварные с овощами	170	20=35		5,6	3,6	30,7	177,5 469 сб.1996
(морковь отварная, кукуруза)							
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2=52		2,6	0,3	16,5	78,9 сб.ГорПо "Урал"
Хлеб ржано-пшеничный	20	1=68		1,7	0,2	11,0	52,6 сб.Горпо
Молоко	200	18=47		6,0	6,4	9,4	119,2
<b>Итого:</b>	<b>505</b>	<b>86=00</b>		<b>29,3</b>	<b>21,2</b>	<b>75,5</b>	<b>610,0</b>
<b>7 мая</b>	<b>Итого:</b>	<b>505</b>	<b>86=00</b>	<b>29,3</b>	<b>21,2</b>	<b>75,5</b>	<b>610,0</b>
Бутерброд с сыром, маслом	25/10/10	23=02		4,8	10,2	13,9	166,5 3 сб.2005
Тертели	80	42=08		11,1	17,0	25,5	299,2 423 сб.1996
Рагу овощное	180	15=40		2,8	8,7	16,4	155,1 213 сб.справочник
картофель, капуста, морковь, лук							
Хлеб ржано-пшеничный	20	1=68		1,7	0,2	11,0	52,6 сб.Горпо
Чай с сахаром, лимоном	200/10	3=82		0,2		6,3	26,3 1010 сб.1981
<b>Итого:</b>	<b>535</b>	<b>86=00</b>		<b>20,6</b>	<b>36,0</b>	<b>73,2</b>	<b>699,7</b>
<b>ВСЕГО:</b>	<b>253,0</b>	<b>219,2</b>	<b>814,3</b>	<b>6 238,1</b>			