

Согласовано

Меню приготовления блюд

Утверждено

Директор МБОУ "СОШ № 8"

период: осенний

Председатель учреждения ГорПо "Урал"

возрастная группа : дети старше 12 лет

И.С. Епипцева

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



24.04 Маго тушеное с картофелем <i>фарш из говядины и свиной морковь, лук</i>	200	16,4	24,9	24,7	388,5	
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,6	0,3	16,5	78,9	сб.ГорПо "Урал"
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6	сб.Горпо
Чай с молоком	200	1,0	1,0	7,4	42,5	1024 сб.1981
Итого:		21,7	26,4	59,6	562,5	

25.04 Личница по-деревенски с зел.горошком <i>(яйцо, картофель, молоко)</i>	230	12,3	11,8	27,0	263,7	
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,6	0,3	16,5	78,9	сб.ГорПо "Урал"
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6	сб.Горпо
Биобаланс	200	10,3	6,6	17,4	169,7	
Печенье Творожное	25гр	1,2	1,2	13,5	69,5	
Итого:		28,1	20,1	85,4	634,4	

26.04 Грудка в сметанном соусе <i>куриная грудка, сметана</i>	80	14,5	7,3	8,0	155,3	4 сб.ГорПо"Урал"
Гречка отварная с овощами	160	7,9	9,3	40,9	279,2	
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,6	0,3	16,5	78,9	сб.ГорПо "Урал"
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6	сб.Горпо
Кофейный напиток	200	2,3	1,8	17,0	93,3	1011 сб.1981
Итого:		29,0	18,9	93,3	659,3	

27.04 Бутерброд с маслом	25/5	2,2	3,9	13,8	98,9	
Тфтели рыбные	100	13,0	5,6	15,3	163,4	сб.Горпо
Картофельное пюре	150	3,4	5,1	23,8	154,2	472 сб.1996
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6	сб.Горпо
Компот из свежих фруктов	200мл	0,1	0,1	16,5	66,9	698 сб.1997
Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35,0	
Итого:		21,1	15,0	88,0	571,0	

29.04 Бутерброд с сыром, маслом	25/15/15	6,2	15,1	14,0	216,8	
Каша рисовая с маслом	180/8	4,7	8,9	28,2	211,6	417 сб.1983
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6	сб.Горпо
Напиток из шиповника	200	0,5		16,0	66,2	628 сб.1996
Сок Джустик	200			23,0	92,0	
Итого:		13,1	24,2	92,2	639,2	

30.04

Биточки из кур	80	13,0	16,1	13,3	249,8	205 сб.справ москвы
Запеканка овощная	160	5,2	4,6	21,5	147,6	
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,6	0,3	16,5	78,9	сб.ГорПо "Урал"
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6	сб.Горпо
Йогурт "Для всей семьи"	200	6,6	2,1	26,2	149,7	
Итого:		29,0	23,2	88,5	678,6	

2.05						
Бутерброд с маслом	25/10	2,2	7,5	13,9	132,0	
Запеканка творожная с отварной морковью	230	31,1	13,1	30,1	362,3	
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6	сб.Горпо
Чай с сахаром	200	0,1		6,0	24,7	1009 сб.1981
Итого:		35,1	20,8	61,0	571,6	

3.05						
Биточки рыбные (минтай)	100	13,5	2,7	17,8	149,6	510 сб.Сборник рещ2010
Картоф.пюре с кап.тушеной	100/70	4,0	5,9	23,2	162,2	694; 708 сб.2005
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,6	0,3	16,5	78,9	сб.ГорПо "Урал"
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6	сб.Горпо
Какао с молоком	200	3,7	3,7	15,5	110,5	1025 сб.1982
Яблоко	130	0,5	0,5	12,7	57,7	
Итого:		26,0	13,4	96,8	611,5	

4.05						
Фрикадельки мясные	75	10,4	15,6	6,2	206,4	
Пюре гороховое	160	36,9	7,2	76,9	519,8	
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,6	0,3	16,5	78,9	сб.ГорПо "Урал"
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6	сб.Горпо
Чай с сахаром	200	0,1		6,0	24,7	1009 сб.1981
Корж молочный	75гр	5,0	9,5	50,6	307,1	
Итого:		56,5	32,8	167,1	1 189,5	

6.05						
Печень тушеная в соусе	50/40	13,4	10,7	7,9	181,8	618/824 сб.1981
Макаронны отварные с овощами	120/25/25	5,6	3,6	30,7	177,5	469 сб.1996
<i>(морковь отварная, кукуруза)</i>						
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,6	0,3	16,5	78,9	сб.ГорПо "Урал"
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6	сб.Горпо
Молоко	200	6,0	6,4	9,4	119,2	
Итого:		29,3	21,2	75,5	610,0	

7.05						
Бутерброд с сыром, маслом	25/10/10	4,8	10,2	13,9	166,5	3 сб.2005
Тертели	80	11,1	17,0	25,5	299,2	423 сб.1996
Рагу овощное	180	2,8	8,7	16,4	155,1	213 сб.справочник
<i>картофель, капуста, морковь, лук</i>						
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6	сб.Горпо
Чай с сахаром, лимоном	200/10	0,2		6,3	26,3	1010 сб.1981
Итого:		20,6	36,0	73,2	699,7	

ВСЕГО:	309,5	252,0	981,4	7.427,6		
---------------	--------------	--------------	--------------	----------------	--	--