

Согласовано

Директор МКСУ "СОШ №4"

Л.А.Шуплецова

14.05.2021

Меню 1 смена с 17.05.2021

Утверждаю

Председатель правления ГорПо "Урал"

А.С.Мануйлов

14.05.2021

Блюдо	Выход	Белки,	Жиры,	Углев,	ЭЦ,	Рецептура	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
		г	г	г	ккал										
ДЕНЬ 1															
Омлет натуральный	105	10,7	13,3	1,3	167,7	467 сб.1982	0,1	0,2	203,0	0,5	63,8	167,5	11,8	2,0	
Бутерброд с маслом	25/5	2,2	3,9	13,8	98,9		0,1			0,4	25,1	22,5	8,5	1,0	
Чай с сахаром, лимоном	200/3	0,1		10,1	41,1	1010 сб.1981		1,2			4,0	4,8	2,6	0,5	
Яблоко	1шт	0,5	0,5	13,4	60,8			13,7			21,9	15,1	12,3	3,0	
Итого:		13,5	17,8	38,7	368,5		0,2	15,1	203,0	0,8	114,9	209,9	35,2	6,5	
ДЕНЬ 2															
Гуляш из филе курицы	50/50	1,1	3,6	6,3	62,7	сб. ГорПо "Ур"		4,7	312,5	1,8	25,0	37,5	17,5	0,6	
Макаронны отварные	150	6,3	4,5	34,9	205,1	469 сб.1996	0,1			0,9	22,1	61,0	23,5	1,3	
Хлеб "Богатырский"	30	2,6	0,3	16,5	78,9		0,1			0,4	30,2	27,0	10,2	1,2	
Компот из кураги с витамином С	200	1,9	0,1	43,8	184,0	сб. с.п. орлю "Урал"		61,4		2,0	60,0	54,0	38,9	1,3	
Мармелад	30г			19,9	79,7						1,2	0,3	0,6	0,1	
Итого:		11,9	8,5	121,5	610,4		0,3	66,2	312,5	5,2	138,5	179,8	90,6	4,5	
ДЕНЬ 3															
Огурчик малосольный	30	0,4		0,8	5,1			3,6			15,5	15,1	5,1	0,3	
Жаркое по-домашнему	25/100	2,4	3,4	18,7	115,6	сб. ГорПо "Ур"	0,1	23,1	60,0	1,4	19,0	72,3	29,4	1,1	
Хлеб "Богатырский"	30	2,6	0,3	16,5	78,9		0,1			0,4	30,2	27,0	10,2	1,2	
Какао с молоком	200	4,0	3,9	25,8	154,1	1025 сб.1982		1,3	20,0		125,7	116,2	31,0	1,0	
Итого:		9,3	7,7	61,8	353,7		0,3	27,9	80,0	1,9	190,3	230,7	75,7	3,6	
ДЕНЬ 4															
Салат из моркови отварной с	65/5	0,8	5,1	9,5	87,0	53 сб.сб.шк		3,2	640,0	2,5	17,4	35,3	24,3	0,5	
Бифштекс рыбный с зеленью минтай, семга, лук, зелень	65	9,3	5,6	4,6	106,3	сб. ГорПо		3,2		1,6	17,6	64,3	15,6	0,3	
Рис отварной	100	2,6	2,4	26,9	138,8	465 сб.1996	0,1			0,3	21,8	119,6	42,2	0,8	
Хлеб "Богатырский"	30	2,6	0,3	16,5	78,9		0,1			0,4	30,2	27,0	10,2	1,2	
Напиток из апельсина	200	0,2		25,7	103,7	396 сб.1986		13,2			8,2	5,1	2,9	0,1	
Печенье Сердечко	30гр	0,4	1,4	3,9	29,6										
Итого:		15,8	14,7	87,2	544,3		0,3	19,6	640,0	4,9	95,1	251,2	95,2	2,9	
ДЕНЬ 5															
Запеканка творожная	100	21,0	9,2	15,1	227,5	сб. сб. шк	2,6	0,5	34,9	2,8	160,2	40,4	23,5	0,6	
Молоко сгущеное	10	0,7	0,9	5,6	32,7			0,1	4,2		30,7	21,9	3,4		
Хлеб "Богатырский"	30	2,6	0,3	16,5	78,9		0,1			0,4	30,2	27,0	10,2	1,2	
Чай с сахаром	200	0,1		10,0	40,6	943 сб.2005г					2,8	4,1	2,2	0,4	
Кексик "Манник"	60	3,8	10,8	28,3	225,6			0,1			48,2		8,0	0,5	
Итого:		28,2	21,2	75,5	605,3		2,6	0,7	39,1	3,3	272,0	93,5	47,3	2,7	
ДЕНЬ 6															
Салат Студенческий	40	0,8	4,1	4,3	57,1	сб. Сваровски		4,8	100,0	1,8	6,2	20,9	9,3	0,3	
Печень по-строгановски	40/40	11,4	9,3	6,3	153,8	387 сб.1996г	0,2	21,1	4,9	2,8	24,7	200,0	15,3	4,3	

Прочка "Богатырский"	30	2,6	0,3	16,5	78,9	10,1	0,5	31,7	135,8	104,6	3,4				
Компот из свежих яблок с витам.С	200г	0,1		25,9	104,0	926	сб.1982	61,9	3,9	2,2	1,8	0,5			
Булочка "Веснушка"	50	4,0	4,3	29,4	171,7	473	сб.сб.шк	0,1	2,7	2,0	9,9	35,4	6,7	0,5	
Итого:		23,9	21,8	108,7	726,3			0,5	87,8	107,6	7,4	106,7	421,4	147,9	10,2

ДЕНЬ 7															
Каша Янтарная с курагой	0	10,2	12,4	50,7	355,4			0,3	2,6	65,1	1,5	204,6	250,4	78,7	2,1
Бутерброд с сыром, маслом	25/20/10	7,4	12,8	13,9	200,0			0,1	0,1	40,4	0,4	227,5	145,5	19,5	1,1
Кофейный напиток	200	2,3	1,8	27,0	133,2	1024	сб.1981		0,7	10,0		60,6	45,0	7,0	0,1
Итого:		19,9	27,0	91,5	688,6			0,3	3,4	115,5	1,9	492,7	440,9	105,2	3,3

ДЕНЬ 8															
Котлета из кур. грудки с сыром	60	12,4	7,1	7,0	141,8			0,9	1,7	2,3	89,6	58,8	6,8	0,2	
Соус красный основной	10	0,1	0,2	0,7	5,2	824	сб.1982		0,3	8,0	0,1	0,6	5,3	1,0	
Картофельное пюре	130	2,9	4,4	20,7	133,7	472	сб.1996	0,1	23,0	3,9		38,1	84,2	29,1	1,1
Хлеб "Богатырский"	30	2,6	0,3	16,5	78,9			0,1			0,4	30,2	27,0	10,2	1,2
Напиток из шиповника	200	0,5		16,0	66,2	628	сб.1996		100,0		0,4	8,8	5,8	3,9	0,7
Пряник "Шоколадный"	50 гр.	3,3	4,3	35,6	193,9				0,1			27,3		18,3	0,9
Итого:		21,8	16,3	96,5	619,7			0,3	124,4	13,6	3,2	194,5	181,2	69,3	4,0

ДЕНЬ 9															
Тефтели	50	5,5	10,9	7,3	149,3	423	сб.1996	0,1		1,2	5,5	69,5	15,5	0,6	
Макароньы отварные	100	4,2	3,0	23,3	136,7	469	сб.1996	0,1		0,6	14,7	40,7	15,7	0,9	
Хлеб "Богатырский"	30	2,6	0,3	16,5	78,9			0,1		0,4	30,2	27,0	10,2	1,2	
Напиток из мандарин и лимона	200	0,2	0,1	25,3	102,5		сб.1986		6,8		9,1	1,8	2,6	0,1	
Яблоко	1шт	0,6	0,6	14,2	64,4				14,5			23,2	16,0	13,1	3,2
Итого:		13,0	14,8	86,6	531,8			0,3	21,3	2,3	82,7	154,9	57,1	6,0	

ДЕНЬ 10															
Салат "Деревенский" (картофель, зел. горошек, лук, огурцы солёные)	50	0,8	4,1	4,6	58,9	12	со.спр.4 шк. Моск		5,4		1,8	7,1	20,2	7,2	0,3
Биточки рыбные (минтай)	80	9,4	5,9	8,2	123,9	310	сб.борник			2,6	17,9	14,2	5,3	0,6	
Рис цветной	145	3,6	19,5	30,6	312,4	450	сб.борник	0,2	2,9	290,0	0,7	36,7	184,6	69,9	1,6
Хлеб "Богатырский"	30	2,6	0,3	16,5	78,9			0,1		0,4	30,2	27,0	10,2	1,2	
Напиток клюквенный	200	0,2	0,1	25,1	101,4	21	со.горно Урал		4,5		4,9	3,3	4,5	0,3	
Итого:		16,5	30,0	84,9	675,5			0,3	12,8	290,0	5,5	96,8	249,3	97,1	3,9

ДЕНЬ 11															
Запеканка творожная с изюмом	140	25,3	7,2	36,2	311,4			3,0	0,6	42,3	1,7	207,0	77,5	36,9	1,3
Молоко сгущеное	10	0,7	0,9	5,6	32,7				0,1	4,2		30,7	21,9	3,4	
Хлеб "Богатырский"	30	2,6	0,3	16,5	78,9			0,1		0,4	30,2	27,0	10,2	1,2	
Чай с сахаром	200	0,1		10,0	40,6	943	сб.2005г				2,8	4,1	2,2	0,4	
Печенье Наслаждение	20гр														
Итого:		28,7	8,4	68,3	463,6			3,1	0,7	46,5	2,2	270,6	130,6	52,7	3,0

ДЕНЬ 12															
Огурец свежий	10	0,1		0,3	1,4				1,0			2,3	4,2	1,4	0,1
Мясо по-купечески	30/150	16,5	16,8	36,1	361,6	642	сб.1982	0,2	0,9	89,0	2,9	50,1	277,3	153,4	5,9
Хлеб "Богатырский"	30	2,6	0,3	16,5	78,9			0,1		0,4	30,2	27,0	10,2	1,2	
Сок Джустик	0,2л														
Итого:		19,2	17,1	52,8	441,9			0,3	1,9	89,0	3,3	82,6	308,5	165,0	7,1

ВСЕГО: 221,6 205,2 974,1 6 629,6 8,6 381,9 1 936,9 41,8 2 137,4 2 852,1 1 038,5 57,7