

Согласовано
 Директор МКОУ "СОШ №4"
 Л.А.Шуплецова
 14.05.2021

Меню 2 смена с 17.05.2021

Утверждаю
 Председатель правления ГорПо "Урал"
 А.С.Мануйлов
 14.05.2021

Блюдо	Выход	Белки	Жиры, г	Углев, г	ЭЦ, ккал	Рецептура	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ДЕНЬ 1														
Мясо по-купечески	25/150	15,0	15,6	36,1	344,4	642 сб.1982	0,2	0,9	75,0	2,8	48,6	261,6	151,7	5,7
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
Яблоко	135	0,5	0,5	13,4	60,8			13,7			21,9	15,1	12,3	3,0
Итого:		18,2	16,4	76,0	524,7		0,3	14,6	75,0	3,3	103,4	307,8	176,4	10,3
ДЕНЬ 2														
Гуляш из филе курицы	50/50	1,1	3,6	6,3	62,7	сб. ГорПо "Урал"		4,7	312,5	1,8	25,0	37,5	17,5	0,6
Макаронь 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 со.1 орпо "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 "Урал"	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	65	9,3	5,6	4,6	106,3	сб. со.1 орпо "Урал"		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	30г	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														
Огурец свежий	10	0,1		0,3	1,4			1,0			2,3	4,2	1,4	0,1
Запеканка из макарон с мясом	190	23,1	15,1	82,6	558,8			1,5	17,9	1,2	61,8	111,6	12,9	1,2
Хлеб "Богатырский"	30	2,6	0,3	16,5	78,9		0,1			0,4	30,2	27,0	10,2	1,2
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
Кексик "Манник"	60	3,8	10,8	28,3	225,6			0,1			48,2		8,0	0,5
Итого:		31,8	28,0	154,6	997,9		0,1	3,2	27,9	1,6	203,1	187,9	39,5	3,0
ДЕНЬ 6														
Салат Студенческий	40	0,8	4,1	4,3	57,1	сб. Справочник		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
Гречка отварная	100	5,1	3,9	26,3	160,8	463 сб.1996	0,1			0,3	31,9	135,8	104,6	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

Компот из свежих яблок с битой с 200г 1981	25,9	41,7	104,0	920	сб. 1982	61,9	1,3	0,4	3,9	2,2	1,8	0,5			
Вулочка "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															
Суфле по-домашнему фарш домаш., морковь, рис, молоко, яйцо	100	13,5	23,1	13,1	314,2	сб. ГорПО	0,1	1,2	100,0	3,1	52,0	212,6	39,4	2,5	
Хлеб "Богатырский"	30	2,6	0,3	16,5	78,9		0,1			0,4	30,2	27,0	10,2	1,2	
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:	18,3	25,2	56,5	526,3			0,2	1,9	110,0	3,5	142,8	284,6	56,6	3,8	
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
Макаронны 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	145	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, огурц и солёные)	50	0,8	4,1	4,6	58,9	1/2 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	310 450 сб. сборник				2,6	17,9	14,2	5,3	0,6	
Рис цветной	145	3,6	19,5	30,6	312,4		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. горпо 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															
Котлета куриная "Сюрприз"	75	15,1	18,7	8,4	262,1	сб. Горпо	0,1	1,8	8,2	2,5	187,0	201,2	24,4	1,7	
Запеканка овощная картофель, капуста, морковь, лук, яйцо отв.	180	6,0	12,0	24,3	229,4		0,2	41,9	144,0	4,2	54,1	132,9	41,3	2,0	
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:	23,8	31,0	59,2	611,0			0,3	43,7	152,2	7,1	274,0	365,3	78,1	5,3	
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:	223,4	231,5	1 046,5	7 163,5			3,3	425,3	1 897,8	49,1	1 710,5	3 122,7	1 148,7	64,6	