

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

Меню обеда 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	
<u>ДЕНЬ 1</u>															
Борщ из св.капусты со сметаной	250/5	1,8	6,2	12,2	111,6	176 сб.1981	0,1	18,6	125,1	2,3	44,7	52,3	23,6	1,1	
Рыба (минтай), тушеная в томате с	100	10,5	6,1	5,0	116,8	517 сб.1982	0,1	3,9	196,2	2,7	34,6	169,9	45,6	0,8	
Рис отварной	100	2,9	2,6	30,1	155,5	465 сб.1996	0,1			0,3	24,4	133,9	47,3	0,9	
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	50	4,3	0,5	27,5	131,5	"Урал"	0,1			0,7	50,3	45,1	17,0	2,0	
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	
Итого:		19,9	15,4	90,8	581,6		0,4	122,6	321,3	6,5	162,7	407,1	137,5	5,5	
<u>ДЕНЬ 2</u>															
Суп куриный с вермишелью	250/25	8,3	5,7	20,6	167,1	108 сб.сб.школ	0,1	16,5	100,0	1,3	15,8	66,5	27,0	1,1	
Оладьи из печени	40	5,7	6,6	10,0	122,0	сб.Горпо	0,1	9,8	8,3	2,7	16,0	125,7	18,7	2,1	
Гречка отварная	110	5,6	4,3	29,0	176,8	463 сб.1996	0,1			0,4	35,1	149,4	115,0	3,7	
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	40	3,4	0,4	22,0	105,2		0,1			0,6	40,2	36,1	13,6	1,6	
Чай с сахаром	200	0,1		10,0	40,6	943 сб.2005г					2,8	4,1	2,2	0,4	
Итого:		23,2	17,0	91,6	611,7		0,5	26,3	108,3	4,9	109,8	381,7	176,5	8,9	
<u>ДЕНЬ 3</u>															
Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/5	2,3	6,3	18,3	139,4	129 сб.1996	0,1	16,8	100,1	2,3	29,0	76,6	30,5	1,0	
Биточки из кур	60	0,9	3,7	5,9	60,8					1,7	19,7	11,6	4,2	0,5	
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" обогащ.витаминами	50	4,3	0,5	27,5	131,5	сб.ГорПО "Урал"	0,1			0,7	50,3	45,1	17,0	2,0	
Компот из сухофруктов с вит.С	200г	1,1		44,0	180,2	868 сб.2010	0,1	62,9		2,8	80,6	73,0	52,5	1,7	
Итого:		12,8	13,5	118,9	648,6		0,4	79,7	100,1	8,2	194,2	246,9	119,9	6,0	
<u>ДЕНЬ 4</u>															
Суп картофельный с дом.лапшой	250	3,1	3,3	20,2	123,2	218 сб.2005	0,1	16,5	106,3	1,3	24,6	69,4	24,7	1,1	
Биточки мясные	50	6,9	12,2	5,0	157,1	416 сб.1996				1,6	19,7	79,2	11,6	1,4	
Пюре гороховое	100	23,0	4,5	50,9	336,1	402 сб.сб.шк					4,9	1,0	0,3		
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	50	4,3	0,5	27,5	131,5	сб.ГорПО "Урал"	0,1			0,7	50,3	45,1	17,0	2,0	
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	
Итого:		37,3	20,6	113,6	789,0		0,3	17,7	106,3	3,6	103,5	199,5	56,3	4,9	
<u>ДЕНЬ 5</u>															
Щи из свежей капусты со сметаной	250/5	1,9	6,2	9,1	100,0	120 сб.1996	0,1	30,1	125,1	2,3	45,2	50,2	21,9	0,8	
Пирог с картофелем, мясом	145	8,8	17,9	34,7	335,3		0,1	10,8	52,0	1,3	32,6	115,7	24,2	1,7	
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	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	
Итого:		13,4	24,4	70,3	554,8		0,3	41,0	177,0	4,1	110,8	197,1	58,5	4,1	
<u>ДЕНЬ 6</u>															
Суп гороховый	250	5,9	5,5	19,9	152,8	206 сб.2010	0,1	11,5	100,0	2,3	12,6	40,8	16,8	0,6	
Плов из говядины	25/100	10,9	11,5	27,2	255,9	642 сб.1982	0,2	2,8	75,0	2,7	25,9	198,9	55,4	2,1	
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	30	2,6	0,3	16,5	78,9		0,1			0,4	30,2	27,0	10,2	1,2	
Чай с облепихой	200	0,2	0,3	10,3	44,4	628 сб.1996		10,0			3,8	4,5	3,6	0,5	

		17,8	17,8	17,8	17,8	17,8	17,8	17,8	17,8	17,8	17,8	17,8	17,8	17,8	17,8	17,8
ДЕНЬ 7																
Суп крестьянский с крупой, сметаной	250/5	2,2	6,2	14,6	122,9	216	сб.1982	0,1	20,0	100,1	2,4	38,5	72,6	28,2	0,8	
Запеканка картофельная с мясом	100	7,3	12,9	15,8	208,6	430	сб.1996	0,1	19,4		0,6	18,2	119,2	29,7	1,8	
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	"Урал"		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	
Итого:		11,7	19,4	54,3	438,4			0,3	40,6	100,1	3,3	85,7	219,1	69,0	4,1	
ДЕНЬ 8																
Суп из овощей со сметаной	250/5	2,0	6,3	11,3	109,4	217	сб.1982	0,1	21,3	100,1	2,3	33,7	55,8	22,4	0,8	
Минтай в сметанном соусе	60гр	7,2	6,6	2,9	100,2			0,1	0,3	0,3	0,7	42,7	112,8	24,5	0,4	
Рис отварной	100	2,9	2,6	30,1	155,5	465	сб.1996	0,1			0,3	24,4	133,9	47,3	0,9	
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	50	4,3	0,5	27,5	131,5	"Урал"		0,1			0,7	50,3	45,1	17,0	2,0	
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	
Итого:		16,4	16,0	97,7	600,6			0,4	83,5	100,3	4,1	154,9	349,8	113,0	4,6	
ДЕНЬ 9																
Суп картофельный с фрикад.рыбными	250/12,5	4,5	3,2	18,6	121,0			0,1	22,7	124,3	1,2	30,8	137,5	39,1	1,3	
Фрикадельки из курицы	50	7,4	11,0	1,3	133,5				1,5	9,6	1,7	8,7	16,7	2,7	0,2	
Каша пшенная рассыпчатая	100	4,8	3,3	26,6	155,5	405	сб.1982	0,2			0,1	14,5	94,0	33,4	1,1	
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	40	3,4	0,4	22,0	105,2			0,1			0,6	40,2	36,1	13,6	1,6	
Напиток фруктово-ягодный	200	0,1		22,0	88,4				0,1			2,7	1,5	1,2	0,3	
Итого:		20,2	17,9	90,6	603,6			0,4	24,3	133,9	3,7	96,9	285,7	90,0	4,5	
ДЕНЬ 10																
Борщ из св.капусты со сметаной	250/5	1,8	6,2	12,2	111,6	176	сб.1981	0,1	18,6	125,1	2,3	44,7	52,3	23,6	1,1	
Суфле из печени	50	7,3	3,4	13,1	112,0			0,1	10,4	53,0	1,1	18,6	146,1	20,7	2,5	
Пюре гороховое	105	24,2	4,7	53,4	352,9							5,2	1,1	0,3		
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	40	3,4	0,4	22,0	105,2			0,1			0,6	40,2	36,1	13,6	1,6	
Компот из кураги с витамином С	200	1,9	0,1	43,8	184,0				61,4		2,0	60,0	54,0	38,9	1,3	
Итого:		38,6	14,8	144,6	865,7			0,3	90,5	178,0	6,1	168,7	289,5	97,1	6,5	
ДЕНЬ 11																
Рассольник "Ленинградский"со сметаной	250/5	2,3	6,3	18,3	139,4	129	сб.1996	0,1	16,8	100,1	2,3	29,0	76,6	30,5	1,0	
Рулет мясной с яйцом	50	6,1	8,9	2,7	115,2					36,5	0,6	14,9	76,7	8,5	1,2	
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		
Каша перловая	100	3,5	4,0	25,0	150,1							7,4	1,5	0,4	0,1	
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	50	4,3	0,5	27,5	131,5			0,1			0,7	50,3	45,1	17,0	2,0	
Чай с сахаром	200	0,1		10,0	40,6	943	сб.2005г					2,8	4,1	2,2	0,4	
Итого:		16,4	20,0	84,1	582,0			0,3	17,1	144,6	3,8	104,8	209,3	59,8	4,7	
ДЕНЬ 12																
Щи из свежей капусты со сметаной	250/5	1,9	6,2	9,1	100,0	120	сб.1996	0,1	30,1	125,1	2,3	45,2	50,2	21,9	0,8	
Эчпочмак	80гр	6,4	10,1	23,7	211,1			0,1	5,4	3,0	0,9	15,8	76,5	14,8	1,1	
Молоко	215	6,5	6,9	10,1	128,1			0,1	2,8	43,0		258,0	193,5	30,1	0,2	
Итого:		14,8	23,1	42,9	439,2			0,2	38,3	171,1	3,2	319,0	320,2	66,8	2,1	
ВСЕГО:		244,2	219,8	1 073,2	7 247,2			3,9	606,2	1 815,8	56,9	1 683,5	3 377,1	1 130,6	60,4	