



Менюготавливаемых блюд
 период: осенне-зимний
 возрастная категория: дети старше 12 лет

Утверждаю
 Председатель правления ГорПо "Урал"
 И.Т. С. Еланцева

Блюдо	Выход	Цена	Белки, г	Жиры, г	Углев, г	ЭЦ, ккал	Рецептура
ДЕНЬ 1 16.09.							
Грудка в сметанном соусе <i>куриная грудка, сметана, соль</i>	90гр	59,53	16,1	6,2	8,7	154,8	
Гречка отварная	160	13,15	7,7	5,8	39,5	241,1	сб.1996
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	30	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
Кофейный напиток	200	23,12	5,0	4,9	19,9	144,0	1024 сб.1981
Итого:		100=00	33,1	17,4	95,6	671,4	
ДЕНЬ 2 17.09.							
Яичница по-деревенски с зел. горошком <i>(яйцо, картофель, молоко)</i>	210	48,68	13,3	13,0	20,9	253,6	
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	30	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
Биобаланс	190	20,76	6,1	1,9	8,6	75,6	
Яблоко	130	26,36	0,5	0,5	12,7	57,7	
Итого:		100=00	24,2	15,9	69,7	518,4	
ДЕНЬ 3 18.09.							
Салат из св. помид, огурцов с растительным маслом	30/30/5	13,31	0,6	5,0	1,9	55,1	сб. сборник рецептов блюд и кулинарных изделий 1982г
Мясо тушеное с картофелем <i>фарш из говядины и свинины, картофель, морковь, лук</i>	40/160	77,90	14,7	21,8	27,4	364,5	4 сб. ГорПо "Урал"
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	30	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
Чай с молоком	200	4,59	1,0	1,0	11,4	58,4	1011 сб.1981
Итого:		100=00	20,6	28,3	68,2	609,5	
ДЕНЬ 4 19.09.							
Бутерброд с маслом	25/5	10,68	2,2	3,9	13,8	98,9	
тефтели рыбные <i>(минтай)</i>	90	21,78	11,1	7,1	12,9	160,6	
Рагу овощное	150	16,72	2,5	7,3	16,8	142,7	716 сб. сборник рецепту
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,68	1,7	0,2	11,0	52,6	сб. Горпо
Компот из кураги	200	8,11	1,0	0,1	18,7	79,5	932 сб.1981
Печенье Творожное	25гр	8,75	1,2	1,2	13,5	69,5	
Мандарин	100	32,28	0,8	0,2	7,5	35,0	
Итого:		100=00	20,5	20,0	94,2	638,8	
ДЕНЬ 5 20.09.							
Бутерброд с сыром, маслом	25/15/15	39,37	6,2	15,1	14,0	216,8	
Каша "Дружба" с маслом	200	27,63	5,6	10,1	30,3	234,7	327 сб. сб.школ

ржано- пшеничный	20	1,68	1,7	0,2	11,0	52,6 сб.Горно
биток из шиповника	200	4,96	0,5		16,0	66,2 628 сб.1996
блоко	130	26,36	0,5	0,5	12,7	57,7
Итого:		100=00	14,5	26,0	84,0	628,0

ДЕНЬ 6 21.09

Бутерброд с сыром, маслом	25/10/10	27,22	4,8	10,2	13,9	166,5 3 сб.2005
Тефтели	90	47,67	12,5	19,1	28,8	336,7 423 сб.1996
Рагу овощное	150	15,97	2,4	5,0	13,7	109,0 213 сб.справочник
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,68	1,7	0,2	11,0	52,6 сб.Горно
Чай с сахаром, лимоном	200/3	2,36	0,1		10,1	41,1 1010 сб.1981
Пряник Клюковка	34гр(1шт)	5,10	0,6	0,7	9,3	46,0
Итого:		100=00	22,1	35,2	86,7	751,9

ДЕНЬ 7 23.09

Бутерброд с сыром, маслом	25/10/5	17,24	3,5	6,2	13,8	125,4
Запеканка творожная с отварной морковью	240	80,04	31,2	10,8	30,5	343,3
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,68	1,7	0,2	11,0	52,6 сб.Горно
Чай с сахаром	200	1,04	0,1		6,0	24,7 1009 сб.1981
Итого:		100=00	36,4	17,2	61,3	546,0

ДЕНЬ 8 24.09

Биточки из кур	90	43,16	14,6	13,8	15,0	242,6 205 сб.справ москвы
Рагу овощное	180	19,16	2,8	6,0	16,4	130,8 213 сб.справочник
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	30	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.Горно
Йогурт "Для всей семьи"	200	25,78	6,6	2,1	26,2	149,7
Печенье "Вьюнок"	25гр(1шт)	7,70	2,9	9,2	16,0	158,4
Итого:		100=00	31,2	31,5	101,1	813,0

ДЕНЬ 9 25.09

Биточки рыбные (минтай, семга)	80	41,49	11,3	7,9	13,3	169,1 510 сб.Сборник рец2010
Картоф.пюре с кап.тушеной	100/50	24,35	3,5	5,2	21,1	145,2 694; 708 сб.2005
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	30	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.Горно
Какао с молоком	200	16,57	3,7	3,7	15,5	110,5 1025 сб.1982
Манник	50	13,39	3,9	11,0	28,0	226,6
Итого:		100=00	26,6	28,3	105,4	782,9

ДЕНЬ 10 26.09

Печень тушеная в соусе	90	31,74	8,5	11,7	7,4	168,5 618 сб.1981
Макаронны отварные с маслом	150/5	18,99	6,4	8,0	35,0	237,7 469 сб.1996
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	30	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.Горно
Молоко	200	20,52	6,0	6,4	9,4	119,2
Сок фруктовый	200	24,55			22,6	90,4
Итого:		100=00	25,1	26,6	101,9	747,3

ДЕНЬ 11 27.09

Суфле по-домашнему	90	59,57	15,0	19,4	11,7	281,8
Рагу овощное картофель, капуста, моркови, лук	180	19,48	2,8	7,5	16,4	145,0 213 сб.справочник
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,68	1,7	0,2	11,0	52,6 сб.Горно

сахаром, лимоном	200/9	4,19	0,2		10,3	42,1	1010 с6.1981
	<i>Итого:</i>	<i>100=00</i>	<i>23,2</i>	<i>32,4</i>	<i>63,3</i>	<i>637,6</i>	
ДЕНЬ 12	28,09						
Рыба запеченная (минтай)	90	32,24	17,0	2,0	4,1	102,4	488 с6.2005
Рис цветной	150	23,67	3,7	2,2	31,6	161,4	124 с6.сб.шк
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,10	2,1	0,3	13,8	65,8	с6.ГорПо "Урал"
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,68	1,7	0,2	11,0	52,6	с6.Горпо
Напиток из мандарин и лимона	200	10,31	0,2	0,1	11,4	46,6	698 с6.1986
Лакомка с творогом	75гp	30,00	4,3	2,1	28,2	148,8	
	<i>Итого:</i>	<i>100=00</i>	<i>29,0</i>	<i>6,8</i>	<i>100,0</i>	<i>577,6</i>	