

Согласовано  
 Директор МБОУ "Лицей № 1"  
 И.Ю.Касимова  
 02.12.2024

Меню приготавливаемых блюд  
 период:осенне-зимний  
 возрастная категория: дети с 7 до 11 лет

Университет  
 Председатель правления ГорПо "Урал"  
 Е.С.Валдеева  
 02.12.2024

Блюдо	Выход	Белок, г	Жиры, г	Углев, г	ЭЦ, ккал
<b>ДЕНЬ 1 2.12</b>					
Бутерброд с сыром, маслом	40				
Каша рисовая с маслом	180/5	4,8	6,6	13,8	133,4 2 сб.1981
Хлеб ржано-пшеничный	20	4,7	6,7	28,2	191,6 417 сб.1983
Напиток из шиповника	200	1,7	0,2	11,0	52,6 сб.Горпо
Коктейль Растишка	210гр	0,5		12,0	50,3 628 сб.1996
Яблоко	130	6,9	4,2	21,0	149,5
		0,5	0,5	12,7	57,7
<b>Итого:</b>		<b>19,1</b>	<b>18,2</b>	<b>98,7</b>	<b>635,1</b>
<b>ДЕНЬ 2 3.12</b>					
Салат из свежих огурцов с раст маслом	55	0,4	5,0	1,3	52,0 55 сб.сборник рецептов блюд и кулинарных изделий 1982г
Мясо тушеное с картофелем фарш из говядины и свинины, картофель, морковь, лук	200	14,7	21,8	27,4	364,5 4 сб.ГорПо"Урал"
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	30	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 1011 сб.1981
Творожок Растишка	45	0,1		0,1	1,0
<b>Итого:</b>		<b>20,4</b>	<b>28,3</b>	<b>63,7</b>	<b>591,5</b>
<b>ДЕНЬ 3 4.12</b>					
Омлет натуральный	200	19,8	26,8	4,1	336,9 467 сб.1982
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	30	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
Снежок	210	10,8	6,9	18,3	178,0
Яблоко	130	0,5	0,5	12,7	57,7
<b>Итого:</b>		<b>35,3</b>	<b>34,7</b>	<b>62,6</b>	<b>704,1</b>
<b>ДЕНЬ 4 5.12</b>					
Бутерброд с сыром, маслом	40	4,8	6,6	13,8	133,4 2 сб.1981
тефтели рыбные	90	11,1	7,1	12,9	160,6
Соус красный основной	15	0,2	0,3	1,0	7,8 824 сб.1982
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 кураги	200	1,0	0,1	18,7	79,5 932 сб.1981
Мандарины	130	1,0	0,3	9,8	45,5
<b>Итого:</b>		<b>23,2</b>	<b>19,6</b>	<b>91,1</b>	<b>633,6</b>
<b>ДЕНЬ 5 6.12</b>					
Грудка в сметанном соусе	90гр	13,7	6,2	9,3	148,0
Гречка отварная с овощами (лук, морковь)	150	7,4	8,0	38,3	254,6 463 сб.1996
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	30	2,6	0,3	16,5	78,9 сб.ГорПо "Урал"

Хлеб ржано-пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6 сб. Горно
Кофейный напиток	200	5,0	4,9	19,9	144,0 1024 сб. 1981
Яблоко	130	0,5	0,5	12,7	57,7

Итого: 30,9 20,2 107,7 735,8

**ДЕНЬ 6** 9.12

Бутерброд с сыром	30	3,4	1,6	13,8	83,0
Запеканка творожная	140	34,2	12,2	27,9	358,0 344 сб. сб. шж.
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6 сб. Горно
Чай с сахаром	200	0,1		6,0	24,7 1009 сб. 1981
Сок "Джази"	200			23,0	92,0

Итого: 39,4 14,0 81,6 610,3

**ДЕНЬ 7** 10.12

Биточки из кур	90	17,3	6,5	23,4	221,1 205 сб. справ москвы
Рис отварной с овощами	140	3,1	7,0	30,9	198,7 465 сб. 1996

(обжаренные лук репчатый с морковью)

Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	30	2,6	0,3	16,5	78,9 сб. ГорПо "Урал"
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6 сб. Горно
Йогурт "Для всей семьи"	200	6,6	2,1	26,2	149,7
Яблоко	130	0,5	0,5	12,7	57,7

Итого: 31,6 16,6 120,8 758,7

**ДЕНЬ 8** 11.12

Печень тушеная в соусе	90	14,2	8,9	8,1	168,9 618/824 сб. 1981
Макаронь отварные с овощами	175	5,6	3,6	30,9	178,6 469 сб. 1996

(морковь отварная, кукуруза)

Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	30	2,6	0,3	16,5	78,9 сб. ГорПо "Урал"
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6 сб. Горно
Какао с молоком	200	3,7	3,7	15,5	110,5 1025 сб. 1982
Сок "Джази"	200			23,0	92,0

Итого: 27,8 16,7 105,1 681,5

**ДЕНЬ 9** 12.12

Котлета	90	13,4	22,0	15,0	311,4 658 сб. 1982
Картофельное пюре	150	3,4	5,1	23,8	154,2 472 сб. 1996
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	30	2,6	0,3	16,5	78,9 сб. ГорПо "Урал"
Молоко	190	5,7	6,1	8,9	113,2
Яблоко	130	0,5	0,5	12,7	57,7

Итого: 25,5 34,0 77,0 715,4

**ДЕНЬ 10** 13.12

Тефтели	90	11,4	19,2	13,2	270,8 423 сб. 1996
Гречка отварная с овощами	180	9,0	10,1	46,1	311,3 463 сб. 1996

(лук, морковь)

Хлеб ржано-пшеничный	40	3,4	0,4	22,0	105,2 сб. Горно
Чай с сахаром, лимоном	200/10	0,2		6,3	26,3 1010 сб. 1981
Апельсин	180	1,6		14,6	64,8

Итого: 25,5 29,7 102,2 778,4

ВСЕГО:

278,8 231,9 910,5 6 844,4