



Менюготавливаемых блюд
период: летний
возрастная категория: дети с 7 до 11 лет

Утверждаю
Председатель правления ГорПо "Урал"
Т.С.Еланцева
30.04.2025

Наименование	Вес	Белки, г	Жиры, г	Углев, г	ЭЦ, ккал	Рецептура
--------------	-----	----------	---------	----------	----------	-----------

ДЕНЬ 1

Завтрак

Сосиски отварные с маслом	40	4,4	8,0	0,3	91,2	
Омлет натуральный	200	19,8	26,8	4,1	336,9	сб.1982
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.ГорПо "Урал"
Напиток из апельсина	200	0,2		11,8	47,8	сб.1986
Итого:		26,5	35,1	29,9	541,7	

Обед				0,6	3,5	сб.1983
Огурец свежий	25	0,2		16,1	135,3	сб.2010
Суп гороховый	250	5,4	5,5	15,0	311,4	сб.1982
Котлета	90	13,4	22,0	23,8	154,2	сб.1996
Картофельное пюре	150	3,4	5,1	27,5	131,5	сб.ГорПо "Урал"
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	50	4,3	0,5	12,0	50,3	сб.1996
Напиток из шиповника	200	0,5				
Итого:		27,1	33,1	95,0	786,2	

ДЕНЬ 2

Завтрак

Бутерброд с сыром, маслом	25/10/10	4,8	10,2	13,9	166,5	сб.2005
Каша пшенная с маслом	180/5	7,1	7,5	31,9	223,7	сб.1982
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,6	0,3	16,5	78,9	сб.Горпо
Кофейный напиток	200	2,3	1,8	17,0	93,3	сб.1981
Яблоко	140	0,6	0,6	13,7	62,2	
Итого:		17,3	20,4	92,9	624,6	

Обед						
Суп из овощей	250	3,0	5,6	11,1	107,1	сб.1982
Гуляш из курицы	100	14,4	3,2	12,3	135,6	сб.ГорПо "Урал"
Макароны отварные	180	7,6	5,4	41,9	246,1	сб.1996
Чай с молоком	200	1,0	1,0	7,4	42,5	сб.1981
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	50	4,3	0,5	27,5	131,5	сб.ГорПо "Урал"
Печенье Имбирное	1шт(30гр)	1,7	0,6	21,7	99,4	
Итого:		31,9	16,3	121,9	762,2	

ДЕНЬ 3

Завтрак

Печень тушеная в соусе	100	14,3	12,9	8,6	207,4	сб.1981
Гречка отварная	150	7,7	5,8	39,5	241,1	сб.1996
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.ГорПо "Урал"
Компот из свежих яблок	200	0,1		12,0	48,2	сб.1981
Яблоко	140	0,6	0,6	13,7	62,2	

		24,7	19,5	87,5	624,7
Итого:					
Обед					
Борщ из св.капусты со сметаной картофель, капуста, свекла, морковь, лук, сметана	250/5	1,9	5,5	12,8	108,5 176 с6.1981
Плов из курицы куриная грудка, рис, овощи	200	14,8	5,4	46,0	291,4 6 с6.ГорПо "Урал"
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	50	4,3	0,5	27,5	131,5 с6.ГорПо "Урал"
Йогурт "Для всей семьи"	210	6,9	2,2	27,5	157,0
Итого:		27,8	13,5	113,9	688,4

ДЕНЬ 4

Завтрак

Мясо тушеное с картофелем фарш из говядины и свинины, картофель, морковь, лук	200	12,5	19,0	24,7	319,8 4 с6.ГорПо "Урал"
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8 с6.ГорПо "Урал"
Чай с сахаром	200	0,4	0,1	6,1	27,1 1009 с6.1981
Кексик "Манник"	60	4,7	13,2	33,6	271,9
Итого:		19,7	32,6	78,1	684,6

Обед

Суп куриный с вермишелью	250/25	7,2	5,6	12,9	131,0 233 с6.1981
Рулет мясной с яйцом	100	12,9	17,8	7,4	242,1
Пюре гороховое	150	34,6	6,8	72,1	487,3
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,3	0,5	27,5	131,5 с6.Горпо
Сок ВкусноСок (на розлив)	200			6,0	24,0
Итого:		58,9	30,7	125,9	1 015,9

ДЕНЬ 5

Завтрак

Бутерброд с сыром, маслом	25/10/10	4,8	10,2	13,9	166,5 3 с6.2005
Запеканка творожная с отварной морковью	200	24,7	8,5	24,9	274,6
Чай с сахаром, лимоном	200/7	0,5	0,1	10,3	44,1 1010 с6.1981
Итого:		30,0	18,8	49,1	485,2

Обед

Помидор свежий	25	0,3		1,0	4,9 816 с6.1983
Щи из свежей капусты со сметаной	250/5	1,9	6,3	8,9	99,7 197 с6.1981
Фрикадельки с овощами в томате	100	10,6	15,7	11,2	228,1 670 с6.1982
Рис отварной с овощами (обжаренные лук репчатый с морковью)	160	3,1	7,0	30,9	198,7 465 с6.1996
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	50	4,3	0,5	27,5	131,5 с6.ГорПо "Урал"
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8 с6.ГорПо "Урал"
Компот из сухофруктов	200	1,1		38,0	156,4 933 с6.1981
Итого:		23,3	29,7	131,2	885,1

ДЕНЬ 6

Завтрак

Бутерброд с сыром, маслом	25/15/10	6,1	11,5	13,9	183,7
Каша рисовая с маслом	180/10	4,8	10,3	28,2	224,7 390 с6.2010
Кофейный напиток	200	2,3	1,8	17,0	93,3 1024 с6.1981
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6 с6.Горпо

Молоко	140	0,6	0,6	13,7	62,2
Итого:		15,4	24,4	83,8	616,5

Обед

Салат "Приятная свежесть" (капуста, огурец, перец, масло растительное)	55	0,7	3,0	4,5	48,4 11 сб.ГорПо "Урал"
Суп картофельный с рыбой	250/12,5	4,3	1,6	18,4	105,6 215 сб.1981
Биточки куриные под сырной "шубкой" (филе грудки, сыр, сметана)	100	15,9	22,4	14,0	321,0
Макаронны отварные	150	6,3	4,5	34,9	205,1 469 сб.1996
Чай с молоком	200	1,0	1,0	7,4	42,5 1011 сб.1981
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	50	4,3	0,5	27,5	131,5 сб.ГорПо "Урал"
Итого:		32,5	33,0	106,7	854,1

ДЕНЬ 7

Завтрак

Котлета	90	13,4	22,0	15,0	311,4 658 сб.1982
Овощи тушеные в соусе	150	2,4	5,0	13,7	109,0 213 сб.справочник
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8 сб.ГорПо "Урал"
Сок ВкусноСок (на розлив)	200			6,0	24,0
Корж сахарный	40гр	3,0	4,6	29,7	172,2
Итого:		20,9	31,8	78,1	682,4

Обед

Огурец свежий	35	0,3		0,9	4,9 816 сб.1983
Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/5	2,3	6,3	18,3	139,4 208 сб.1981
Бигус с курой	200	12,9	5,9	21,4	190,4 сб.Горпо
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	50	4,3	0,5	27,5	131,5 сб.ГорПо "Урал"
Напиток из шиповника	200	0,5		12,0	50,3 628 сб.1996
Итого:		20,3	12,8	80,1	516,5

ДЕНЬ 8

Завтрак

Голубцы ленивые	90	7,9	8,8	13,9	166,9 137 сб.справочник
Гречка отварная с овощами (лук, морковь)	150	7,4	8,0	38,3	254,6 463 сб.1996
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	20	1,7	0,2	11,0	52,6 сб.ГорПо "Урал"
Снежок	200	10,3	6,6	17,4	169,7
Итого:		27,3	23,6	80,6	643,8

Обед

Суп картофельный с мясн.фрикад.	250/12,5	7,4	10,2	18,9	197,8 224 сб.1981
Печень по-строгановски	90	10,1	8,7	6,6	145,5 387 сб.1996г
Картофельное пюре	180	4,0	6,1	28,6	185,1 472 сб.1996
Хлеб Богатырский, рж-пшеничный	50	4,3	0,5	27,5	131,5 сб.ГорПО "Урал"
Компот из сухофруктов	200	1,1		38,0	156,4 933 сб.1981
Итого:		26,9	25,5	119,6	816,3

ДЕНЬ 9

Завтрак

Бутерброд горячий с колбасой и сыром	70гр	8,4	10,8	20,9	214,3 83 сб.Справ.4 школы
Омлет натуральный	200	19,9	23,1	2,3	296,9 467 сб.1982

Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8 сб.ГорПо "Урал"
Какао с молоком	200	3,7	3,7	15,5	110,5 1025 сб.1982
Итого:		34,1	37,9	52,5	687,5
Обед					
Суп из овощей с говядиной и сметаной	250/12,5/5	3,8	7,5	7,9	114,4 217 сб.1981
Гренки к супу	25гр	2,6	0,3	16,6	79,2
Биточки рыбные (минтай)	100	13,5	2,2	17,8	145,1 510 сб.Сборник рец2010
Рис отварной с овощами	160	3,1	7,0	30,9	198,7 465 сб.1996

(обжаренные лук репчатый с морковью)

Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	50	4,3	0,5	27,5	131,5 сб.ГорПо "Урал"
Напиток из апельсина	200	0,2		11,8	47,8 396 сб.1986
Итого:		27,4	17,5	112,4	716,7

ДЕНЬ 10

Завтрак

Рулет мясной с яйцом	90	13,8	19,4	6,9	257,5
Макароны отварные	150	6,3	4,5	34,9	205,1 469 сб.1996
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8 сб.ГорПо "Урал"
Молоко	190	5,7	6,1	8,9	113,2
Итого:		27,9	30,2	64,5	641,6

Обед

Борщ из св.капусты со сметаной	250/5	1,8	6,2	12,2	111,7 176 сб.1981
<i>картофель, капуста, свекла, морковь, лук, сметана</i>					
АЗУ	25/150	11,1	11,9	22,8	242,4 596 сб.2006
Картофель в молоке	150	3,4	6,1	19,2	145,2 201 сб.1996
Компот из свежих яблок	200	0,1		12,0	48,2 924 сб.1981
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8 сб.ГорПо "Урал"
Итого:		18,6	24,4	79,9	613,3

ВСЕГО:

538,7 510,7 1 783,8 13 887,3