



Меню приготавливаемых блюд  
 период: осенне-зимний  
 ГПД, ОВЗ



Выход	Белки, г	Жиры, г	Углев. г	ккал	Рецептура
-------	----------	---------	----------	------	-----------

**ДЕНЬ 1**

**Завтрак**

Бутерброд с сыром, маслом	50	6,1	11,5	13,9	183,7
Каша "Янтарная" с маслом с яблоком	200/5	6,1	6,9	34,6	224,7 418 сб.1983
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6 сб.Горпо
Напиток из шиповника	200	0,5		16,0	66,2 628 сб.1996
Яблоко	180	0,7	0,7	17,6	79,9

**Итого:** 15,1 19,4 93,1 607,1

**Обед**

Борщ из св.капусты со сметаной картофель, капуста, свекла, морковь, лук, сметана	250/5	1,9	5,5	12,8	108,5 176 сб.1981
биточки радужные (фарш из говядины и свинины, морковь, лук)	80	8,4	14,2	3,5	175,3
Картоф.пюре с кап.тушеной	100/50	3,5	5,2	21,1	145,2 694; 708 сб.2005
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	50	4,3	0,5	27,5	131,5 сб.ГорПо "Урал"
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6 сб.Горпо
Чай с сахаром, лимоном	200/5	0,1		10,1	41,5 1010 сб.1981

**Итого:** 19,9 25,6 86,1 654,6

**ДЕНЬ 2**

**Завтрак**

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	25	2,1	0,3	13,8	65,8 сб.ГорПо "Урал"
Снежок	200	10,3	6,6	17,4	169,7

**Итого:** 27,1 28,6 58,5 600,0

**Обед**

Салат "Приятная свежесть" (капуста, огурец, перец, масло растительное)	50	0,6	2,5	4,2	42,3 11 сб.ГорПо "Урал"
Суп куриный с вермишелью	250/25	7,2	5,6	12,9	131,0 233 сб.1981
Биточки рыбные (минтай)	90	12,2	2,0	16,0	130,6 510 сб.Сборник рец2010
Рис отварной с луком, морковью	180	3,7	11,0	36,2	258,1 465 сб.1996
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	50	4,3	0,5	27,5	131,5 сб.ГорПо "Урал"
Хлеб ржано- пшеничный	30	2,6	0,3	16,5	78,9 сб.Горпо
Компот из кураги	200	1,0	0,1	18,7	79,5 932 сб.1981

**Итого:** 31,5 22,0 132,0 851,9

**ДЕНЬ 3**

**Завтрак**

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
Чай с молоком	200	1,3	1,1	7,5	44,6 1011 сб.1981
Пирожное "Песочные полоски"	50гр	2,5	4,8	37,0	201,2

**Итого:** 27,8 33,2 76,1 714,2

**Обед**

Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/5	1,8	6,3	13,6	118,6 208 сб.1981
Биточки из кур	75	12,2	11,6	12,5	202,7
Картофель запеченный маслом	150/5	3,1	4,2	26,0	154,3 442 сб.сб.школ
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	50	4,3	0,5	27,5	131,5 сб.ГорПо "Урал"
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6 сб.Горпо
Компот из слив	200	0,2	0,1	26,4	107,0 924 сб.1981

**Итого:** 23,2 22,9 117,0 766,7

**ДЕНЬ 4**

**Завтрак**

Фрикадельки с овощами в томате	90	9,2	13,8	10,5	202,6 670 сб.1982
Макаронны 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"
Компот из кураги	200	1,0	0,1	18,7	79,5 932 сб.1981

Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35,0	
<b>Итого:</b>		<b>19,5</b>	<b>18,8</b>	<b>85,3</b>	<b>588,0</b>	
<b>Обед</b>						
Суп с дом.лапшой	250	3,1	3,3	20,2	123,2	235/1106 сб.1981
Пирог с картофелем, мясом	140	8,5	17,4	33,5	324,8	
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	50	4,3	0,5	27,5	131,5	сб.ГорПо "Урал"
Ряженка	200	5,7	8,2	8,6	131,2	
<b>Итого:</b>		<b>21,6</b>	<b>29,4</b>	<b>89,9</b>	<b>710,7</b>	

### ДЕНЬ 5

#### Завтрак

Капуста тушеная с мясом	200	16,6	17,3	16,8	289,1	сб.Горпо
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6	сб.Горпо
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	30	2,6	0,3	16,5	78,9	сб.ГорПо "Урал"
Кисель	200			5,0	20,0	883 сб.2005
Мармелад	25			16,6	66,4	
<b>Итого:</b>		<b>20,8</b>	<b>17,8</b>	<b>65,9</b>	<b>507,0</b>	

#### Обед

Суп гороховый	250	5,4	5,5	16,1	135,3	206 сб.2010
Рыба запеченая в яйце	200	24,3	16,5	4,4	263,0	
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
Напиток из мандарин и лимона	200	0,2	0,1	11,4	46,6	698 сб.1986
<b>Итого:</b>		<b>34,2</b>	<b>22,5</b>	<b>59,3</b>	<b>576,4</b>	

### ДЕНЬ 6

Бутерброд с сыром, маслом	25/10/5	4,8	6,6	13,8	133,4	2 сб.1981
Запеканка творожная с отварной	220	31,0	10,7	29,5	338,6	
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6	сб.Горпо
Чай с сахаром	200	0,1		6,0	24,7	1009 сб.1981
<b>Итого:</b>		<b>37,5</b>	<b>17,5</b>	<b>60,3</b>	<b>549,3</b>	

#### Обед

Суп картофельный с клецками	250/30	2,6	4,5	16,6	117,4	228 сб.1982
Рулет мясной с яйцом	75	9,4	13,3	5,3	178,3	
Соус красный основной	25	0,3	0,5	1,7	13,0	824 сб.1982
Гречка отварная	150	7,7	5,8	39,5	241,1	463 сб.1996
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	20	1,7	0,2	11,0	52,6	сб.ГорПо "Урал"
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6	сб.Горпо
Молоко	200	6,0	6,4	9,4	119,2	
<b>Итого:</b>		<b>29,4</b>	<b>31,0</b>	<b>94,5</b>	<b>774,2</b>	

### ДЕНЬ 7

#### Завтрак

Грудка в сметанном соусе <i>куриная грудка, сметана, соль</i>	90гр	16,7	7,1	9,1	166,6	
Гречка отварная с овощами <i>(лук, морковь)</i>	180	9,0	10,1	46,1	311,3	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.Горпо
Кофейный напиток	200	2,3	1,8	17,0	93,3	1024 сб.1981
<b>Итого:</b>		<b>32,2</b>	<b>19,5</b>	<b>99,6</b>	<b>702,7</b>	

#### Обед

Суп-пюре из картофеля с гренками <i>картофель, морковь, лук, молоко, гренки</i>	250/10	4,7	10,5	27,8	223,9	266 сб.1982
Печень тушеная в соусе	90	8,5	11,7	7,4	168,5	618 сб.1981
Картофельное пюре	150	3,4	5,1	23,8	154,2	472 сб.1996
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	50	4,3	0,5	27,5	131,5	сб.ГорПо "Урал"
Хлеб ржано- пшеничный	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.Горпо
Чай с молоком	200	1,0	1,0	7,4	42,5	1011 сб.1981
<b>Итого:</b>		<b>23,9</b>	<b>28,9</b>	<b>107,7</b>	<b>786,4</b>	

### ДЕНЬ 8

#### Завтрак

Плов из говядины	200	12,2	14,1	40,0	335,7	642 сб.сборник рецептов блюдов и кулинарных изделий 1982
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	20	1,7	0,2	11,0	52,6	сб.ГорПо "Урал"
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6	сб.Горпо
Йогурт "Для всей семьи"	200	6,6	2,1	26,2	149,7	
Печенье "Шампиньоны"	40гр					
<b>Итого:</b>		<b>22,2</b>	<b>16,5</b>	<b>88,3</b>	<b>590,6</b>	

#### Обед

Салат Здоровье	75	1,0	3,8	3,2	51,1	21 сб.справочник школ
----------------	----	-----	-----	-----	------	-----------------------

**ДЕНЬ 9**

Биточки рыбные (минтай)	90	11,5	6,8	14,9	166,8	510 сб.Сборник рец2010
Картоф.пюре с кап.тушеной	100/50	3,5	5,2	21,1	145,2	694; 708 сб.2005
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.ГорПо "Урал"
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6	сб.Горпо
Какао с молоком	200	3,7	3,7	15,5	110,5	1025 сб.1982
Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35,0	
<b>Итого:</b>		<b>23,3</b>	<b>16,4</b>	<b>83,8</b>	<b>575,9</b>	

**ДЕНЬ 10**

Печень тушенная в соусе	100	11,0	12,2	8,2	186,2	618 сб.1981
Макароны отварные	170	7,2	5,1	39,6	232,5	469 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.Горпо
Кофейный напиток	200	2,3	1,8	17,0	93,3	1024 сб.1981
Сок фруктовый	200					
<b>Итого:</b>		<b>24,7</b>	<b>19,5</b>	<b>92,2</b>	<b>643,5</b>	

**ДЕНЬ 11**

Бутерброд с сыром, маслом	45	4,8	10,2	13,9	166,5	3 сб.2005
Фрикадельки мясные	80	12,1	18,3	12,0	261,4	658 сб.1981
Рагу овощное	180	2,8	7,5	16,4	145,0	213 сб.справочник
<i>картофель, капуста, морковь, лук</i>						
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6	сб.Горпо
Чай с сахаром, лимоном	200/9	0,2		6,3	26,1	1010 сб.1981
<b>Итого:</b>		<b>21,7</b>	<b>36,3</b>	<b>59,6</b>	<b>651,6</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>271,9</b>	<b>243,4</b>	<b>862,8</b>	<b>6 729,9</b>	