



Меню приготавливаемых блюд
 период: **осенне- зимний**
ОВЗ, ПИД



	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углев, г	ЭЦ, ккал	Рецептура
ДЕНЬ 1						
Бутерброд с сыром, маслом	35	3,5	5,2	13,8	116,1	
Каша рисовая с маслом	180/5	4,7	6,7	28,2	191,6	сб.1983
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6	сб.Горпо
Напиток из шиповника	200	0,5		12,0	50,3	сб.1996
Коктейль Растишка	210гр	6,9	4,2	21,0	149,5	
Итого:		17,3	16,3	86,0	560,1	

Обед						
Суп-пюре из картофеля с гренками	250/10	4,7	10,5	27,8	223,9	сб.1982
<i>картофель, морковь, лук, молоко, гренки</i>						
Печень тушеная в соусе	80	9,6	11,9	7,2	174,6	сб.1981
Макаронные отварные	150	6,3	4,5	34,9	205,1	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 сахаром	200	0,1		10,0	40,6	сб.1981
Итого:		27,1	27,6	121,1	841,5	

ДЕНЬ 2						
Завтрак						
Мясо тушеное с картофелем	200	14,1	20,8	27,4	353,0	сб.ГорПо"Урал"
<i>фарш из говядины и свинины, картофель, морковь, лук</i>						
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 "Для всей семьи"	200	6,6	2,1	26,2	149,7	
Итого:		24,9	23,4	81,1	634,2	

Обед						
Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/5	1,8	6,3	13,6	118,6	сб.1981
Биточки из кур	80	13,8	13,0	14,2	229,1	сб.справ москвы
Соус красный основной	10	0,1	0,2	0,7	5,2	сб.1982
Гречка отварная	150	7,7	5,8	39,5	241,1	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
Кисель	200			5,0	20,0	сб.2005
Итого:		29,8	26,1	114,2	811,3	

ДЕНЬ 3						
Завтрак						
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 мандарин и лимона	200	0,2	0,1	11,4	46,6	сб. 1986
Пряник Днепровский	50г		0,1	12,3	49,9	
Итого:		22,1	27,2	41,5	499,2	

Обед

Суп куриный с вермишелью	250/25	8,3	5,7	20,6	167,1	233 сб. 1981
Рыба по-Европейски	85	12,2	13,5	8,9	206,3	
Рис отварной с овощами	160	3,1	7,0	30,9	198,7	465 сб. 1996
<i>(обжаренные лук репчатый с морковью)</i>						
Хлеб "Богатырский" обогаш, витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб. ГорПо "Урал"
Хлеб ржано-пшеничный	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб. Горпо
Компот из изюма	200	0,6	0,2	31,1	128,2	932 сб. 1981
Итого:		28,4	26,9	119,0	831,9	

ДЕНЬ 4

Завтрак

Курица по-купечески	200	23,6	9,4	44,7	357,9	642 сб. 1982
<i>(филе грудки, гречка, лук, морковь)</i>						
Хлеб ржано-пшеничный	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб. Горпо
Чай с сахаром, лимоном	200/3	0,1		6,1	25,2	1010 сб. 1981
Яблоко	130	0,5	0,5	12,7	57,7	
Итого:		26,4	10,2	77,3	506,6	

Обед

Суп с дом.лапшой	250	3,1	3,3	20,2	123,2	235/1106 сб. 1981
Запеканка картофельная с мясом	150	11,4	19,6	25,4	323,2	430 сб. 1996
Хлеб "Богатырский" обогаш, 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
Кисель	200			5,0	20,0	883 сб. 2005
Итого:		20,8	23,7	91,9	663,7	

ДЕНЬ 5

Завтрак

Бутерброд с сыром, маслом	35	3,5	5,2	13,8	116,1	
Котлета	80	11,9	19,6	13,3	276,8	658 сб. 1982
Соус красный основной	10	0,1	0,2	0,7	5,2	824 сб. 1982
Картофельное пюре	150	3,4	5,1	23,8	154,2	472 сб. 1996
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
Итого:		21,9	31,3	72,8	660,6	

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,</i>						
<i>сметана</i>						
Рулет мясной с яйцом	60	8,2	11,5	4,6	154,6	159 сб. стравочник
Пюре гороховое	150	34,6	6,8	72,1	487,3	
Хлеб "Богатырский" обогаш, витаминами	40	3,4	0,4	22,0	105,2	сб. ГорПо "Урал"
Хлеб ржано-пшеничный	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб. Горпо
Чай с сахаром	200	0,1		10,0	40,6	1009 сб. 1981
Творожок Распишка	45	0,1		0,1	1,0	
Итого:		50,2	25,1	134,7	966,2	

ДЕНЬ 6

Бутерброд с сыром, маслом	40	4,8	6,6	13,8	133,4
Тфтели	90	12,5	19,1	28,8	336,7
Овощи тушеные в соусе	150	2,4	5,0	13,7	109,0
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6
Чай с сахаром, лимон	200/3	0,1		10,1	41,1
Печенье "Творожное"	35гр(шт)	4,7	5,1	20,5	146,5
Итого:		26,2	35,9	97,8	819,3

Обед					
Суп гороховый	250	5,9	5,5	19,9	152,8
Рыба запеченая в яйце	190	24,3	16,5	4,4	263,0
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6
Чай с молоком	200	1,0	1,0	7,4	42,5
Итого:		32,9	23,2	42,6	510,9

ДЕНЬ 7

Завтрак

Бутерброд с сыром, маслом	40	4,8	6,6	13,8	133,4
Каша "Янтарная" с маслом	180/5	5,4	6,6	31,0	204,6
с яблоком					
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6
Компот из кураги	200	1,9	0,1	28,9	124,2
Йогурт "Простаквашино"	110гр				932
Итого:		13,8	13,4	84,6	514,8

Обед

Суп картофельный с клецками	250/30	2,6	4,5	16,6	117,4
Жаркое по-домашнему	175	11,0	10,8	21,9	228,9
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8
Молоко	180	5,1	5,4	8,0	101,3
Итого:		20,9	21,0	60,2	513,4

ДЕНЬ 8

Завтрак

Печень тушеная в соусе	100	14,3	12,9	8,6	207,4
Макаронны отварные	150	6,3	4,5	34,9	205,1
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	30	2,6	0,3	16,5	78,9
Хлеб ржано-пшеничный	25	2,1	0,3	13,8	65,8
Чай с сахаром	200	0,1	6,0	24,7	1009
Яблоко	130	0,5	0,5	12,7	57,7
Итого:		25,9	18,4	92,5	639,6

Обед

Борщ из св.капусты со сметаной	250/5	1,8	6,2	12,2	111,7
картофель, капуста, свекла, морковь, лук,					
сметана					
Тфтели с рисом	80	10,4	17,8	12,5	251,3
Соус красный основной	10	0,1	0,2	0,7	5,2
Каша пшеничная рассыпчатая	170	8,2	4,1	45,3	250,5
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	50	4,3	0,5	27,5	131,5
Напиток из апельсина	200	0,2		25,7	103,7
Итого:		24,9	28,7	123,9	853,9

ДЕНЬ 9

Завтрак

Плов из курицы

куриная грудка, рис, овощи

Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами

Хлеб ржано-пшеничный

Напиток из шиповника

Йогурт "ПростаКвашино"

200	16,6	5,3	43,9	289,7	6 сб. ГорПо "Урал"
30	2,6	0,3	16,5	78,9	сб. ГорПо "Урал"
20	1,7	0,2	11,0	52,6	сб. Горпо
200	0,5		16,0	66,2	628 сб. 1996
110гр					
Итого:	21,3	5,9	87,4	487,4	

Обед

Рассольник "Ленинградский" со сметаной

Биточки "Пикантные"

филе минтая, творог

Картофель запеченный

Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами

Напиток из апельсина

250/5	2,3	6,3	18,3	139,4	208 сб. 1981
90	13,2	2,8	10,6	120,5	9 сб. ГорПо "Урал"
200	4,0	5,8	34,6	206,6	
50	4,3	0,5	27,5	131,5	сб. ГорПо "Урал"
200	0,2		11,8	47,8	396 сб. 1986
Итого:	24,0	15,5	102,7	645,8	

ДЕНЬ 10**Завтрак**

Биточки

Картофельное пюре

Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами

Компот из изюма

90	13,4	22,0	15,0	311,4	416 сб. 1996
180	4,0	6,1	28,6	185,1	472 сб. 1996
40	3,4	0,4	22,0	105,2	сб. ГорПо "Урал"
200	0,6	0,2	31,1	128,2	932 сб. 1981
Итого:	21,4	28,6	96,7	729,9	

Обед

Суп гороховый

Бигус с курой

Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами

Хлеб ржано-пшеничный

Компот из свежих яблок

Печенье "Курябье"

250	5,4	5,5	16,1	135,3	206 сб. 2010
200	12,9	5,9	21,4	190,4	сб. Горпо
50	4,3	0,5	27,5	131,5	сб. ГорПо "Урал"
30	2,6	0,3	16,5	78,9	сб. Горпо
200	0,1		12,0	48,2	924 сб. 1981
20гр					
Итого:	25,2	12,2	93,4	584,3	

ДЕНЬ 11**Завтрак**

Бутерброд с сыром, маслом

Тертели

Гречка отварная с овощами

(лук, морковь)

Хлеб ржано-пшеничный

Чай с сахаром, лимоном

40	4,8	6,6	13,8	133,4	2 сб. 1981
90	12,5	19,1	28,8	336,7	423 сб. 1996
200	10,0	10,9	51,4	343,5	463 сб. 1996
40	3,4	0,4	22,0	105,2	сб. Горпо
200/10	0,2		6,3	26,3	1010 сб. 1981
Итого:	30,8	37,0	122,3	945,1	

Обед

Суп картофельный с рыбой

Фрикадельки

Макаронны отварные

Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами

Хлеб ржано-пшеничный

Напиток из шиповника

250/12,5	4,3	1,6	18,4	105,6	215 сб. 1981
70	10,3	15,4	10,0	219,8	
150	6,3	4,5	34,9	205,1	469 сб. 1996
25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб. ГорПо "Урал"
20	1,7	0,2	11,0	52,6	сб. Горпо
200	0,5		16,0	66,2	628 сб. 1996
Итого:	25,3	22,0	104,0	715,1	

ДЕНЬ 12**Завтрак**

АЗУ	200	15,7	15,5	22,8	293,2	596	сб.2006
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	396	сб.1986
Мармелад	35			23,2	93,0		

Итого:

18,1

15,7

71,5

499,8

Обед

Суп из овощей со сметаной	250/5	2,0	6,3	11,3	109,4	217	сб.1981
Рулет мясной с яйцом	80	11,0	15,0	6,0	203,2		
Пюре гороховое	150	34,6	6,8	72,1	487,3		
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	40	3,4	0,4	22,0	105,2	сб.ГорПо	"Урал"
Компот из сухофруктов	200	1,1		34,0	140,4	933	сб.1981

Итого:

52,1

28,4

145,4

1 045,5

ВСЕГО:

631,6

543,7

2 264,8

16 480,1