

Согласовано
 Директор МБОУ "СОШ № 4"
 Л.А.Шуплецова

Менюготавливаемых блюд
 период: осенне-зимний
 ОВЗ, ГПД

Утверждаю
 Председатель правления ГорПо "Урал"
 Г.С.Едичева

	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углев, г	Рецептура
ДЕНЬ 1					
Завтрак					
Грудка в сметанном соусе <i>куриная грудка, сметана, соль</i>	90гр	16,7	7,1	9,1	60,6 *
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
Итого:		32,2	19,5	99,6	702,7
Обед					
Борщ из св.капусты со сметаной	250/5	1,9	5,5	12,8	108,5 176 сб.1981
биточки радужные <i>(фарш из говядины и свинины, морковь, лук)</i>	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	200/6	0,2		10,2	41,6 1010 сб.1981
Итого:		19,9	25,6	86,1	654,7
ДЕНЬ 2					
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	1,0	1,0	11,4	58,4 1011 сб.1981
Яблоко	125	0,5	0,5	12,3	55,5
Итого:		25,5	28,8	55,3	582,3
Обед					
Салат "Приятная свежесть" <i>(капуста, огурец, перец, масло растительное)</i>	50	0,7	3,0	4,5	48,4 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	190	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:		31,6	22,5	132,3	858,0
ДЕНЬ 3					
Завтрак					
Жаркое по-домашнему <i>говядина, картофель, морковь, лук</i>	200	16,1	14,7	24,0	292,3 4 сб.ГорПо"Урал"
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8 сб.ГорПо "Урал"
Снежок	190	9,8	6,2	16,6	161,5
Итого:		28,0	21,1	54,3	519,6
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	8,0	11,7	10,2	178,0 670 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
Печенье "Маковка"	20				
Мандарин	110	0,9	0,2	8,3	38,5
Итого:		18,3	16,7	85,8	566,9
Обед					

Суп с дом.лапшой	250	3,1	3,3	20,2	123,2 235/1106 сб.1981
Пирог с картофелем, мясом	140	8,9	18,0	34,7	336,4
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
Итого:		21,9	30,1	91,1	722,3

ДЕНЬ 5

Завтрак

Бутерброд с сыром, маслом	50	6,1	11,5	13,9	183,7
Каша "Янтарная" с маслом	180/10	5,5	9,1	31,0	227,8 261 сб.1996
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:		14,5	21,6	89,5	610,2

Обед

Суп-пюре из картофеля с гренками	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	30	2,6	0,3	16,5	78,9 сб.Горпо
Чай с молоком	200	1,0	1,0	11,4	58,4 1011 сб.1981
Итого:		24,3	28,9	114,4	815,4

ДЕНЬ 6

Бутерброд с сыром, маслом	40	4,8	10,2	13,9	166,5 3 сб.2005
Тефтели с рисом	70	8,5	14,6	10,3	207,0
Бигус	150	3,7	5,5	15,7	127,3 439 сб.справочник моск
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6 сб.Горпо
Чай с сахаром, лимоном	200/3	0,1		10,1	41,1 1010 сб.1981
Пряник Днепровский	50г		0,1	12,3	49,9
Итого:		18,9	30,6	73,2	644,4

Обед

Суп гороховый	250	5,9	5,5	19,9	152,8 206 сб.2010
Рыба запеченая в яйце	200	24,3	16,5	4,4	263,0
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
Напиток из мандарин и лимона	200	0,2	0,1	11,4	46,6 698 сб.1986
Итого:		36,3	22,8	74,1	646,5

ДЕНЬ 7

Завтрак

Бутерброд с сыром, маслом	40	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
Итого:		37,5	17,5	60,3	549,3

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	30	2,6	0,3	16,5	78,9 сб.ГорПо "Урал"
Хлеб ржано- пшеничный	25	2,1	0,3	13,8	65,8 сб.Горпо
Молоко	200	6,0	6,4	9,4	119,2
Итого:		30,7	31,1	102,7	813,7

ДЕНЬ 8

Завтрак

Плов из курицы	150	13,4	5,3	33,1	233,4 6 сб.ГорПо"Урал"
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
Маффин Фруктовый	56гр	3,2	8,8	31,7	218,8
Итого:		26,6	16,5	113,0	707,1

Обед

Салат Здоровье (капуста св., огурцы св., масло растительное)	70	1,0	3,8	3,2	51,1 21 сб.справочник школ
Суп крестьянский с крупой, сметаной	250/5	2,2	6,2	14,6	122,9 216 сб.1981
Голубцы ленивые	90	7,9	8,8	13,9	166,9
Картофель отварной со сливочным	180/5	3,7	4,3	31,2	178,5 242 сб.1997
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	30	2,6	0,3	16,5	78,9 сб.ГорПо "Урал"
Хлеб ржано- пшеничный	30	2,6	0,3	16,5	78,9 сб.Горпо
Напиток из мандарин и лимона	200	0,2	0,1	11,4	46,6 698 сб.1986
Итого:		20,1	23,8	107,3	723,8

ДЕНЬ 9**Завтрак**

Б:точки рыбные (минтай)	90	12,2	2,0	16,0	130,6 510 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	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
Какао с молоком	200	3,7	3,7	15,5	110,5 1025 сб.1982
Мандарин	105	0,8	0,2	7,9	36,8
Итого:		24,5	11,6	88,0	554,6

Обед

Суп гороховый	250	5,9	5,5	19,9	152,8 206 сб.2010
Гуляш из курицы	100	14,4	3,2	12,6	137,3 5 сб.ГорПо"Урал"
Пюре гороховое	150	34,6	6,8	72,1	487,3
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 свежих яблок	200	0,1		12,0	48,2 924 сб.1981
Итого:		60,9	16,2	155,0	1 009,7

ДЕНЬ 10**Завтрак**

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				
Итого:		24,7	19,5	92,2	643,5

Обед

Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/5	1,8	6,3	13,6	118,6 208 сб.1981
Биточки "Пикантные"	90	11,0	2,6	10,4	109,1 9 сб.ГорПо "Урал"
<i>филе минтая, творог</i>					
Картофель в молоке	180	4,3	8,4	20,9	176,5 201 сб.1996
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	45	3,8	0,5	24,8	118,4 сб.ГорПо "Урал"
Напиток из апельсина	200	0,2		11,8	47,8 396 сб.1986
Итого:		21,1	17,8	81,5	570,4

ДЕНЬ 11**Завтрак**

Оладьи мясные по-домашнему	90	15,0	19,4	11,7	281,8
Рагу овощное	180	2,8	7,5	16,4	145,0 213 сб.справочник
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6 сб.Горпо
Бутерброд с сыром, маслом	40	4,8	6,6	13,8	133,4 2 сб.1981
Чай с сахаром, лимоном	200/9	0,2		10,3	42,1 1010 сб.1981
Итого:		24,5	33,8	63,3	654,9

Обед

Суп картофельный с фрикад.рыбными	250/12,5	4,5	3,2	18,6	121,0
Фрикадельки	70	10,3	15,4	10,0	219,8
Соус красный основной	5	0,1	0,1	0,3	2,6 528 сб.1996
Макароны отварные	170	7,2	5,1	39,6	232,5 469 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
Напиток из шиповника	200	0,5		16,0	66,2 628 сб.1996
Итого:		28,9	24,5	125,8	839,4

ДЕНЬ 12**Завтрак**

Рыба запеченная (минтай)	90	17,0	2,0	4,1	102,4 488 сб.2005
Рис цветной	150	3,7	2,2	31,6	161,4 124 сб.сб.шк
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
Напиток из мандарин и лимона	200	0,2	0,1	11,4	46,6 698 сб.1986
Пирожное "Лакомка"	70гр	0,1	0,1	0,6	3,7
Итого:		24,8	4,8	72,4	432,5

Обед

Щи из свежей капусты со сметаной	250/5	1,9	6,2	9,1	100,0 197 сб.1981
Фрикадельки мясные	50	6,9	10,9	4,1	142,1
Соус красный основной	20	0,2	0,4	1,4	10,4 824 сб.1982
Гречка отварная с овощами <i>(лук, морковь)</i>	140/5/5	7,4	8,9	38,2	263,1 463 сб.1996
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	50	4,3	0,5	27,5	131,5 сб.ГорПо "Урал"
Кофейный напиток	200	5,0	4,9	19,9	144,0 1024 сб.1981
Итого:		25,8	31,9	100,3	791,1