



Меню приготавливаемых блюд  
период: осенне-зимний  
ГПД. ОВЗ

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

Блюдо	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углев, г	ЭЦ, ккал	Рецептура
<b>ДЕНЬ 1</b>						
<b>Завтрак</b>						
Грудка в сметанном соусе <i>куриная грудка, сметана, соль</i>	90гр	16,1	6,2	8,7	154,8	
Гречка отварная	160	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	20	1,7	0,2	11,0	52,6	сб.Горпо
Кофейный напиток	200	5,0	4,9	19,9	144,0	1024 сб.1981
<i>Итого:</i>		<i>33,1</i>	<i>17,4</i>	<i>95,6</i>	<i>671,4</i>	
<b>Обед</b>						
Борщ из св.капусты со сметаной <i>картофель, капуста, свекла, морковь, лук, сметана</i>	250/5	1,9	5,5	12,8	108,5	176 сб.1981
биточки радужные <i>(фарш из говядины и свинины, морковь, лук)</i>	60	6,3	10,6	2,6	131,5	
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	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.Горпо
Чай с сахаром, лимоном	200/8	0,2		10,2	41,9	1010 сб.1981
<i>Итого:</i>		<i>18,2</i>	<i>22,1</i>	<i>88,1</i>	<i>624,4</i>	
<b>ДЕНЬ 2</b>						
<b>Завтрак</b>						
Яичница по-деревенски с зел.горошком <i>(яйцо, картофель, молоко)</i>	210	13,3	13,0	20,9	253,6	
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
Биобаланс	190	6,1	1,9	8,6	75,6	
Яблоко	130	0,5	0,5	12,7	57,7	
<i>Итого:</i>		<i>24,2</i>	<i>15,9</i>	<i>69,7</i>	<i>518,4</i>	
<b>Обед</b>						
Салат Здоровье <i>(капуста св., огурцы св., масло растительное)</i>	65	0,9	3,3	2,7	44,3	7 сб.сб.шк. Св.обл
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
Соус молочный	30	0,6	1,6	2,1	25,2	795 сб.2010г
Рис отварной с луком, морковью	150	2,9	6,8	28,9	188,0	465 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
Компот из кураги	200	1,0	0,1	18,7	79,5 932 сб.1981
<b>Итого:</b>		<b>31,2</b>	<b>20,1</b>	<b>122,6</b>	<b>795,9</b>

### ДЕНЬ 3

#### Завтрак

Салат из св.помид, огурцов с растительным маслом	60	0,6	5,0	1,9	59 сб.сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 1982г
Мясо тушеное с картофелем <i>фарш из говядины и свинины, картофель, морковь, лук</i>	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	11,4	58,4 1011 сб.1981
<b>Итого:</b>		<b>20,6</b>	<b>28,3</b>	<b>68,2</b>	<b>609,5</b>

#### Обед

Рассольник "Ленинградский"со сметаной	250/5	1,8	6,3	13,6	118,6 208 сб.1981
Биточки из кур	70	11,4	10,7	11,7	188,7 205 сб.справ москвы
Картофель запеченный	150	3,0	10,6	26,0	211,1 442 сб.сб.школ
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
Компот из груш	200	0,1		16,9	67,8 924 сб.1981
<b>Итого:</b>		<b>22,6</b>	<b>28,4</b>	<b>109,4</b>	<b>783,5</b>

### ДЕНЬ 4

#### Завтрак

Бутерброд с маслом	25/5	2,2	3,9	13,8	98,9
тефтели рыбные <i>(минтай)</i>	90	11,1	7,1	12,9	160,6
Рагу овощное	150	2,5	7,3	16,8	142,7 716 сб.сборник рецепту
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
Печенье Творожное	25гр	1,2	1,2	13,5	69,5
Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35,0
<b>Итого:</b>		<b>20,5</b>	<b>20,0</b>	<b>94,2</b>	<b>638,8</b>

#### Обед

Суп с дом.лапшой	250	3,1	3,3	20,2	123,2 235/1106 сб.1981
Пирог с картофелем, мясом	130	7,9	16,1	31,1	301,6
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
Йогурт "Для всей семьи"	200	6,6	2,1	26,2	149,7
<b>Итого:</b>		<b>23,9</b>	<b>22,3</b>	<b>118,8</b>	<b>771,8</b>

### ДЕНЬ 5

#### Завтрак

Бутерброд с сыром, маслом	25/15/15	6,2	15,1	14,0	216,8
Каша "Дружба" с маслом	200	5,6	10,1	30,3	234,7 327 сб.сб.школ
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	130	0,5	0,5	12,7	57,7
<b>Итого:</b>		<b>14,5</b>	<b>26,0</b>	<b>84,0</b>	<b>628,0</b>

**Обед**

Суп-пюре из картофеля с гречками	250/10	4,7	10,5	27,8	223,9 266 сб.1982
<i>картофель, морковь, лук, молоко, гречки</i>					
Печень тушенная в соусе	30/60	8,5	11,7	7,4	168,5 618 сб.1981
Макаронны отварные с овощами	120/15/15	5,4	3,6	29,6	172,1 469 сб.1996
<i>(морковь отварная, кукуруза)</i>					
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	11,4	58,4 1011 сб.1981
<b>Итого:</b>		<b>25,9</b>	<b>27,4</b>	<b>117,4</b>	<b>820,2</b>

**ДЕНЬ 6**

Бутерброд с сыром, маслом	25/10/10	4,8	10,2	13,9	166,5 3 сб.2005
Тефтели	90	12,5	19,1	28,8	336,7 423 сб.1996
Рагу овощное	150	2,4	5,0	13,7	109,0 213 сб.справочник
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 Клюковка	34гр(1шт)	0,6	0,7	9,3	46,0
<b>Итого:</b>		<b>22,1</b>	<b>35,2</b>	<b>86,7</b>	<b>751,9</b>

**Обед**

Суп гороховый	250	5,9	5,5	19,9	152,8 206 сб.2010
Рыба запеченая в яйце	60/130	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	25	2,1	0,3	13,8	65,8 сб.Горпо
Компот из сухофруктов	200	1,1		44,0	180,3 933 сб.1981
<b>Итого:</b>		<b>37,7</b>	<b>22,8</b>	<b>109,5</b>	<b>793,4</b>

**ДЕНЬ 7****Завтрак**

Бутерброд с сыром, маслом	25/10/5	3,5	6,2	13,8	125,4
Запеканка творожная с отварной морковью	240	31,2	10,8	30,5	343,3
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>36,4</b>	<b>17,2</b>	<b>61,3</b>	<b>546,0</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	10	0,1	0,2	0,7	5,2 824 сб.1982
Рис отварной с овощами	150/5/5	3,1	7,0	30,9	198,7 465 сб.1996
<i>(обжаренные лук репчатый с морковью)</i>					
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
Какао с молоком	200	3,7	3,7	15,5	110,5 1025 сб.1982
<b>Итого:</b>		<b>25,3</b>	<b>29,5</b>	<b>110,2</b>	<b>807,4</b>

**ДЕНЬ 8****Завтрак**

Биточки из кур	90	14,6	13,8	15,0	242,6 205 сб.справ москвы
Рагу овощное	180	2,8	6,0	16,4	130,8 213 сб.справочник
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
Йогурт "Для всей семьи"	200	6,6	2,1	26,2	149,7
Печенье "Вьюнок"	25гр(1шт)	2,9	9,2	16,0	158,4
<b>Итого:</b>		<b>31,2</b>	<b>31,5</b>	<b>101,1</b>	<b>813,0</b>

### Обед

Салат из свежей капусты с морковью, растит.	60	1,1	4,1	6,7	67,9 сб.1983
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 маслом	170/5	3,5	4,3	30,3	174,0 242 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
Компот из свежих фруктов	200мл	0,1	0,1	16,5	66,9 698 сб.1997
<b>Итого:</b>		<b>19,9</b>	<b>24,0</b>	<b>115,1</b>	<b>756,4</b>

## ДЕНЬ 9

### Завтрак

Биточки рыбные (минтай, семга)	80	11,3	7,9	13,3	169,1 510 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
Манник	50	3,9	11,0	28,0	226,6
<b>Итого:</b>		<b>26,6</b>	<b>28,3</b>	<b>105,4</b>	<b>782,9</b>

### Обед

Суп гороховый	250	5,9	5,5	19,9	152,8 206 сб.2010
Гуляш из курицы	45/50	12,9	3,2	11,6	126,5 5 сб.ГорПо"Урал"
Каша пшенная рассыпчатая	150	7,2	3,9	39,9	223,4 405 сб.1982
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 свежих яблок	200	0,1		12,0	48,2 924 сб.1981
Печенье Наслаждение	20гр				
<b>Итого:</b>		<b>32,9</b>	<b>13,4</b>	<b>127,3</b>	<b>761,3</b>

## ДЕНЬ 10

### Завтрак

Печень тушеная в соусе	90	8,5	11,7	7,4	168,5 618 сб.1981
Макароны отварные с маслом	150/5	6,4	8,0	35,0	237,7 469 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
Молоко	200	6,0	6,4	9,4	119,2
Сок фруктовый	200			22,6	90,4
<b>Итого:</b>		<b>25,1</b>	<b>26,6</b>	<b>101,9</b>	<b>747,3</b>

### Обед

Салат Здоровье (капуста св., огурцы св., масло растительное)	45	0,6	2,3	1,9	30,7 21 сб.справочник школ
Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/5	1,8	6,3	13,6	118,6 208 сб.1981
Биточки "Пикантные" филе минтая, творог	90	11,0	2,6	10,4	109,1 9 сб.ГорПо "Урал"
Картофель в молоке	150	3,6	7,0	17,4	147,1 201 сб.1996

Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	50	4,3	0,5	27,5	131,5 сб.ГорПо "Урал"
Кисель	200			5,0	20,0 883 сб.2005
<i>Итого:</i>		<i>21,2</i>	<i>18,7</i>	<i>75,9</i>	<i>557,0</i>

### ДЕНЬ 11

#### Завтрак

Суфле по-домашнему	90	15,0	19,4	11,7	281,8
Рагу овощное <i>картофель, капуста, морковь, лук</i>	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	25/5/5	3,5	5,2	13,8	116,1
Чай с сахаром, лимоном	200/9	0,2		10,3	42,1 1010 сб.1981
<i>Итого:</i>		<i>23,2</i>	<i>32,4</i>	<i>63,3</i>	<i>637,6</i>

#### Обед

Суп картофельный с фрикад.рыбными	250/12,5	4,5	3,2	18,6	121,0
Фрикадельки	65	9,6	14,3	9,3	204,1
Макароны отварные	180	7,6	5,4	41,9	246,1 469 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
<i>Итого:</i>		<i>28,5</i>	<i>23,6</i>	<i>127,1</i>	<i>834,7</i>

### 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
Лакомка с творогом	75гр	4,3	2,1	28,2	148,8
<i>Итого:</i>		<i>29,0</i>	<i>6,8</i>	<i>100,0</i>	<i>577,6</i>

#### 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	5	0,1	0,1	0,3	2,6 528 сб.1996
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
<i>Итого:</i>		<i>25,6</i>	<i>31,6</i>	<i>99,2</i>	<i>783,3</i>