



Меню приготавливаемых блюд
 период: осенне-зимний
 ГПД, ОВЗ



Блюдо	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углев, г	ЭЦ, ккал	Рецептура
-------	-------	----------	---------	----------	----------	-----------

ДЕНЬ 1

Завтрак

Бутерброд с сыром, маслом	55	6,2	15,1	14,0	216,8	
Каша рисовая с маслом	180/5	4,7	6,7	28,2	191,6	417 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	628 сб.1996
Сок фруктовый	200					

Итого: 13,1 22,0 65,1 511,3

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	95	8,5	9,7	7,7	151,9	618 сб.1981
Макароны отварные с овощами <i>(морковь отварная, кукуруза)</i>	150	5,1	3,3	28,1	162,5	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
Чай с сахаром, лимоном	200/10	0,2		6,3	26,3	1010 сб.1981

Итого: 24,9 24,2 111,1 761,9

ДЕНЬ 2

Завтрак

Салат из свежих огурцов с раст маслом	60	0,4	5,1	1,4	52,7	55 сб.сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 1982
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	7,4	42,5	1011 сб.1981

Итого: 20,4 28,3 63,7 591,2

Обед

Рассольник "Ленинградский"со сметаной	250/5	1,8	6,3	13,6	118,6	208 сб.1981
Биточки из кур	90	14,6	13,8	15,0	242,6	205 сб.справ москвы
Соус красный основной	10	0,1	0,2	0,7	5,2	824 сб.1982
Гречка отварная	150	7,7	5,8	39,5	241,1	463 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
Кисель	200			5,0	20,0	883 сб.2005

Итого: 31,0 26,9 117,8 837,9

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
Снежок	200	10,3	6,6	17,4	169,7	
<i>Итого:</i>		<i>34,3</i>	<i>33,9</i>	<i>49,0</i>	<i>638,1</i>	

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	
Соус красный основной	20	0,2	0,4	1,4	10,4	824 сб.1982
Рис отварной с луком, морковью	180	3,4	7,4	34,8	220,1	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 изюма	200	0,6	0,2	31,1	128,2	932 сб.1981
<i>Итого:</i>		<i>31,6</i>	<i>28,1</i>	<i>140,9</i>	<i>942,5</i>	

ДЕНЬ 4

Завтрак

Бутерброд с сыром, маслом	45	6,1	10,1	13,9	170,5	
тефтели рыбные	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
Пирожное "Солнышко"	45	2,4	10,0	28,1	212,0	
<i>Итого:</i>		<i>24,9</i>	<i>34,8</i>	<i>101,3</i>	<i>817,9</i>	

Обед

Суп с дом.лапшой	250	3,1	3,3	20,2	123,2	235/1106 сб.1981
Пирог с картофелем, мясом	135	8,2	16,8	32,3	313,2	
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
Ряженка	200	5,7	8,2	8,6	131,2	
<i>Итого:</i>		<i>23,4</i>	<i>29,1</i>	<i>102,4</i>	<i>764,9</i>	

ДЕНЬ 5

Завтрак

Грудка в сметанном соусе <i>куриная грудка, сметана, соль</i>	90гр	13,7	6,2	9,3	148,0	
Гречка отварная с овощами <i>(лук, морковь)</i>	150	7,4	8,0	38,3	254,6	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>30,3</i>	<i>19,6</i>	<i>95,0</i>	<i>678,1</i>	

Обед

Борщ из св.капусты со сметаной <i>картофель, капуста, свекла, морковь, лук, сметана</i>	250/5	1,8	6,2	12,2	111,7	176 сб.1981
Котлета	75	11,1	18,3	12,5	259,5	658 сб.1982
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	200	0,1		10,0	40,6 1009 сб.1981

Итого: 22,9 30,5 97,1 754,3

ДЕНЬ 6

Бутерброд с сыром, маслом	45	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

Итого: 22,1 35,2 86,7 751,9

Обед

Суп гороховый	250	5,9	5,5	19,9	152,8 206 сб.2010
Рыба запеченая в яйце	190	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

Итого: 37,7 22,8 109,5 793,4

ДЕНЬ 7

Завтрак

Бутерброд с сыром	30	3,4	1,6	13,8	83,0
Сырники из творога с морковью отварной	200	23,5	16,7	34,5	382,3
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
Печенье Наслаждение	20гр				

Итого: 28,7 18,5 65,3 542,6

Обед

Суп крестьянский с крупой, сметаной	250/5	2,2	6,2	14,6	122,9 216 сб.1981
Жаркое по-домашнему	175	11,0	10,8	21,9	228,9 4 сб.ГорПо"Урал"
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	35	3,0	0,4	19,3	92,1 сб.ГорПо "Урал"
Молоко	180	5,1	5,4	8,0	101,3

Итого: 21,3 22,8 63,7 545,2

ДЕНЬ 8

Завтрак

Биточки из кур	90	17,3	6,5	23,4	221,1 205 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"	195	6,4	2,0	25,6	146,0

Итого: 30,7 15,0 93,0 629,4

Обед

Борщ из св.капусты со сметаной <i>картофель, капуста,свекла, морковь, лук, сметана</i>	250/5	1,8	6,2	12,2	111,7 176 сб.1981
Рулет мясной с яйцом	90	11,7	16,4	6,9	221,6
Рис отварной с овощами <i>(обжаренные лук репчатый с морковью)</i>	160	3,1	7,0	30,9	198,7 465 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 свежих яблок	200	0,1		12,0	48,2 924 сб.1981
Итого:		23,4	30,3	106,0	790,6

ДЕНЬ 9

Завтрак

Печень тушенная в соусе	90	14,2	8,9	8,1	168,9 618/824 сб.1981
Макаронны отварные с овощами (морковь отварная, кукуруза)	150	5,1	3,3	28,1	162,5 469 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
Молоко	200	6,0	6,4	9,4	119,2
Печенье "Курабье"	20гр				
Итого:		29,5	19,1	73,1	582,1

Обед

Рассольник "Ленинградский"со сметаной	250/5	2,3	6,3	18,3	139,4 208 сб.1981
Биточки "Пикантные" филе минтая, творог	90	13,2	2,8	10,6	120,5 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"
Хлеб ржано- пшеничный	30	2,6	0,3	16,5	78,9 сб.Горпо
Кисель	200			5,0	20,0 883 сб.2005
Итого:		25,9	17,0	95,3	637,4

ДЕНЬ 10

Завтрак

Биточки 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	5,5	5,5	18,1	144,0 1025 сб.1982
Маффин Фруктовый	56гр	3,2	8,8	31,7	218,8
Итого:		28,6	22,0	114,5	770,1

Обед

Салат "Деревенский" (картофель,зел.горошек,лук,огурцы солёные)	50	0,8	4,1	4,6	58,9 72 сб.спр.4 школ Моск
Суп гороховый	250	5,4	5,5	16,1	135,3 206 сб.2010
Гуляш из курицы	90	11,6	3,2	10,9	118,7 209 сб.справочник школ
Каша пшениная 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
Итого:		32,0	17,4	127,5	794,9

ДЕНЬ 11

Завтрак

Бутерброд с сыром, маслом	45	4,8	10,2	13,9	166,5 3 сб.2005
Салат из свежей капусты с морковью,	60	1,1	4,1	6,7	67,9 сб.1983
Тефтели	90	11,4	19,2	13,2	270,8 423 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

Итого: 21,5 38,6 68,5 707,9

Обед

Суп картофельный с рыбой	250/12,5	4,3	1,6	18,4	105,6	215 сб.1981
Фрикадельки	70	10,3	15,4	10,0	219,8	
Макаронны отварные	150	6,3	4,5	34,9	205,1	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

Итого: 27,8 22,3 120,5 794,0

ДЕНЬ 12

Завтрак

АЗУ	190	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
Печенье "Шампиньоны"	40гр					

Итого: 18,1 15,7 48,3 406,8

Обед

Суп из овощей со сметаной	250/5	2,0	6,3	11,3	109,4	217 сб.1981
Рулет мясной с яйцом	90	11,7	16,4	6,9	221,6	
Гречка отварная	150	7,7	5,8	39,5	241,1	463 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 сухофруктов	200	1,1		34,0	140,4	933 сб.1981

Итого: 28,9 29,2 132,9 909,8

ВСЕГО:

633,0 603,2 2 248,1 16 954,2