

Создано
Директор МБОУ "СОШ № 4"
Д.В.Щулицева
28.04.2025

Меню приготавливаемых блюд
период: весенний
ОВЗ, ГПД

Утверждено
Председатель правления ГортПо "Урал"
Т.С.Епанцева
28.04.2025

Наименование	Вес	Белки, г	Жиры, г	Углев, г	ЭЦ, ккал	Рецептура
--------------	-----	----------	---------	----------	-------------	-----------

ДЕНЬ 1

Завтрак

Помидор свежий	20	0,2			0,8	3,9 816 с6.1983
Котлета	90	13,4	22,0		15,0	311,4 658 с6.1982
Соус красный основной	10	0,1	0,2		0,7	5,2 824 с6.1982
Макаронь отварные с овощами	110/20/20	5,1	3,3		28,0	162,1 469 с6.1996
(морковь отварная, кукуруза)						
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	20	1,7	0,2		11,0	52,6 с6.ГорПо "Урал"
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,7	0,2		11,0	52,6 с6.Горпо
Компот из свежих яблок	200	0,1			12,0	48,2 924 с6.1981
Итого:		22,3	25,9		78,4	636,0

Обед

Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/5	2,3	6,3		18,3	139,4 208 с6.1981
Печень тушеная в соусе	40/35	10,7	9,2		6,6	151,3 618 с6.1981
Гречка отварная	155	8,0	6,0		40,8	249,2 463 с6.1996
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2,1	0,3		13,8	65,8 с6.ГорПо "Урал"
Напиток из шиповника	200	0,5			12,0	50,3 628 с6.1996
Итого:		23,5	21,8		91,4	656,0

ДЕНЬ 2

Завтрак

Огурчик малосоленный	10	0,1			0,3	1,7
Биточки из кур	90	14,6	13,8		15,0	242,6 205 с6.справ москвы
Рагу овощное	150	2,5	7,3		16,8	142,7 716 с6.сборник рецепту
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,7	0,2		11,0	52,6 с6.Горпо
Сок ВкусноСок(штучный)	0,2л				6,0	24,0
Итого:		18,9	21,3		49,0	463,6

Обед

Борщ из св.капусты со сметаной	250/5	1,8	6,2		12,2	111,7 176 с6.1981
картофель, капуста,свекла, морковь, лук,						
сметана						
Тфтели	80	11,3	14,2		25,9	277,0 423 с6.1996
Соус красный основной	15	0,2	0,3		1,0	7,8 824 с6.1982
Каша пшениная рассыпчатая	150	7,2	3,9		39,9	223,4 405 с6.1982
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	30	2,6	0,3		16,5	78,9 с6.ГорПо "Урал"
Компот из груш	200	0,1			16,9	67,8 924 с6.1981
Итого:		23,2	24,9		112,5	766,6

ДЕНЬ 3

Завтрак

Фрикадельки с овощами в томате	70/10/20	10,6	15,7		11,2	228,1 670 с6.1982
--------------------------------	----------	------	------	--	------	-------------------

Гречка отварная	150	7,7	5,8	39,5	241,1	463	сб.1996
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 апельсина	200	0,2		11,8	47,8	396	сб.1986
Пирожное "Лакомка"	45гр	0,1	0,1	0,6	3,7		
Итого:	22,4	22,0	87,8	639,1			

Обед

Салат "Приятная свежесть"

(капуста, огурец, перец, масло растительное)

Суп картофельный с дом.лапшой	250	3,1	3,3	20,2	123,2	235/1106	сб.1981
Биточки рыбные (минтай)	75	9,6	5,7	12,4	139,0	510	сб.Сборник рещ2010
Соус красный основной	20	0,2	0,4	1,4	10,4	824	сб.1982
Картофельное пюре	150	3,4	5,1	23,8	154,2	472	сб.1996
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:	18,6	17,3	83,2	562,6			

ДЕНЬ 4

Завтрак

Рыба (минтай), тушеная в томате с овощами
Рис "Изумрудный"

рис, зел.горошек

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	
Кофейный напиток	200	2,3	1,8	27,0	133,2	1024	сб.1981
Печенье "Детская забава"	45						
Итого:	18,8	10,7	82,6	501,5			

Обед

Суп из овощей со сметаной	250/5	2,0	6,3	11,3	109,4	217	сб.1981
Рулет мясной с яйцом	90	11,3	15,9	6,3	214,0		
Соус красный основной	15	0,2	0,3	1,0	7,8	824	сб.1982
Каша перловая	150	5,2	4,2	37,4	208,7	465	сб.1982
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.ГорПо "Урал"	
Чай с клюквой	200	0,1		8,2	33,5	628	сб.1996
Итого:	20,9	27,1	78,0	639,2			

ДЕНЬ 5

Завтрак

Омлет натуральный	180	18,0	20,9	2,2	268,7	467	сб.1982
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6	сб.Горпо	
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.ГорПо "Урал"	
Чай с сахаром, лимоном	200/4	0,1		10,1	41,3	1010	сб.1981
Яблоко	130	0,5	0,5	12,7	57,7		
Итого:	22,4	21,9	49,8	486,1			

Обед

Суп картофельный с мясн.фрикад.	250/12,5	7,4	10,2	18,9	197,8	224	сб.1981
Макаронник с мясом	110	15,4	10,3	60,8	397,6		
Хлеб ржано-пшеничный	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.Горпо	
Компот из изюма	200	0,6	0,2	36,1	148,1	932	сб.1981
Итого:	25,5	21,0	129,6	809,3			

ДЕНЬ 6

Завтрак

Каша Янтарная с курагой и маслом

200/25/10

10,2

12,5

50,7

356,4

(пшено, курага, масло)

Бутерброд с сыром

25/5

3,4

1,6

13,8

83,0

Хлеб ржано-пшеничный

20

1,7

0,2

11,0

52,6 с6. Горпо

Напиток из шиповника

200

0,5

0,6

12,0

50,3 с6. 1996

Яблоко

140

0,6

0,6

13,7

62,2

Итого:

16,4

14,9

101,2

604,5

Обед

Суп-пюре из картофеля с гречками

250/10

4,7

10,5

27,8

223,9 с6. 1982

картофель, морковь, лук, молоко, гречки

Фрикадельки мясные

55

7,6

11,8

4,5

154,9 с6. 1981

Пюре гороховое

150

34,6

6,8

72,1

487,3

Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами

20

1,7

0,2

11,0

52,6 с6. Горпо "Урал"

Хлеб ржано-пшеничный

25

2,1

0,3

13,8

65,8 с6. Горпо

Чай с сахаром

200

0,1

6,0

24,7

1009 с6. 1981

Итого:

50,8

29,5

135,1

1 009,2

ДЕНЬ 7

Бутерброд с сыром, маслом

25/10/5

4,8

6,6

13,8

133,4 с6. 1981

Тефтели

90

12,5

19,1

28,8

336,7 с6. 1996

Овощи тушеные в соусе

150

2,4

5,0

13,7

109,0 с6. справочник

Хлеб ржано-пшеничный

25

2,1

0,3

13,8

65,8 с6. Горпо

Чай с сахаром, лимоном

200/10

0,2

6,3

26,3

1010 с6. 1981

Итого:

21,9

30,9

76,3

671,2

Обед

Суп гороховый

200

4,7

4,4

15,9

122,3 с6. 2010

Гречки к супу

10гр

1,0

0,1

6,6

31,7

Рыба запеченная в яйце

45/130

21,5

16,1

3,7

245,9

Хлеб ржано-пшеничный

20

1,7

0,2

11,0

52,6 с6. Горпо

Компот из сухофруктов

200

1,1

38,0

156,4

933 с6. 1981

Итого:

30,0

20,9

75,2

608,9

ДЕНЬ 8

Завтрак

Салат из св. помид, огурцов с растительным

маслом

30/30/5

0,6

5,0

1,9

55,1 изданий 1982г

Курица по-купечески

200

20,8

10,0

53,4

386,8 с6. 1982

(филе грудки, гречка, лук, морковь)

Хлеб ржано-пшеничный

20

1,7

0,2

11,0

52,6 с6. Горпо

Кофейный напиток

200

2,3

1,8

27,0

133,2 с6. 1981

Итого:

25,4

17,0

93,3

627,7

Обед

Суп картофельный с клецками

250/30

2,6

4,5

16,6

117,4 с6. 1982

Жаркое по-домашнему

25/150

11,0

10,8

21,9

228,9 с6. Горпо "Урал"

Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами

25

2,1

0,3

13,8

65,8 с6. Горпо "Урал"

Хлеб ржано-пшеничный

30

2,6

0,3

16,5

78,9 с6. Горпо

Компот из груш

200

0,1

11,9

47,9 с6. 1981

ДЕНЬ 9

Завтрак

фрикадельки мясные	90	13,3	19,8	12,9	282,5	105 с6. «С6. рецепт» ш
Соус красный основной	20	0,2	0,4	1,4	10,4	824 с6. 1982
Макароны отварные	150	6,3	4,5	34,9	205,1	469 с6. 1996
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	20	1,7	0,2	11,0	52,6	с6. Горло "Урал"
Компот из кураги	200	1,9	0,1	43,8	184,0	932 с6. 1981
Пряник Днепровский	50г		0,1	12,3	49,9	
Итого:		23,4	25,1	116,3	784,5	

Обед

Борщ из св.капусты со сметаной	250/5	1,8	6,2	12,2	111,7	176 с6. 1981
картофель, капуста, свекла, морковь, лук, сметана						
Тфтели	90	12,5	19,1	28,8	336,7	423 с6. 1996
Соус красный основной	10	0,1	0,2	0,7	5,2	824 с6. 1982
Каша пшеница рассыпчатая	180	8,7	4,2	47,9	264,1	405 с6. 1982
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	50	4,3	0,5	27,5	131,5	с6. Горло "Урал"
Чай с сахаром, лимоном	200/3	0,1		10,1	41,1	1010 с6. 1981
Итого:		27,4	30,2	127,2	890,3	

ВСЕГО:

430,3	398,1	1 647,5	11 895,2
--------------	--------------	----------------	-----------------