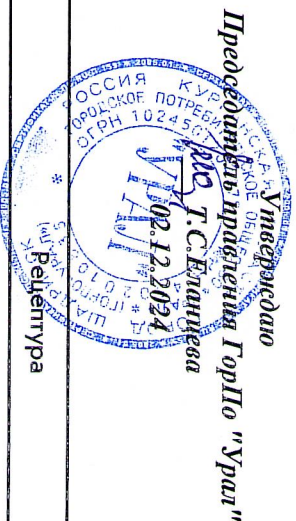




Меню приготовления пищевых блюд
период: осенне-зимний
ОВЗ, ГПП



Блюдо	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углев, г	ЭЦ, ккал	Рецептура
ДЕНЬ 1						
Завтрак						
Бутерброд с сыром, маслом	40	4,8	6,6	13,8	133,4	2 с6.1981
Каша рисовая с маслом	180/5	4,7	6,7	28,2	191,6	417 с6.1983
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6	с6.Горпо
Напиток из шиповника	200	0,5		12,0	50,3	628 с6.1996
Коктейль Растишка	210гр	6,9	4,2	21,0	149,5	
Итого:		18,6	17,6	86,0	577,4	

Обед						
Суп-пюре из картофеля с гречками	250/10	4,7	10,5	27,8	223,9	266 с6.1982
картофель, морковь, лук, молоко, гречки						
Печень тушеная в соусе	90	9,7	12,9	7,5	184,8	618 с6.1981
Макаронны отварные с овощами	150	5,4	3,6	29,6	172,1	469 с6.1996
(морковь отварная, кукуруза)						
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	50	4,3	0,5	27,5	131,5	с6.ГорПо "Урал"
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:		26,3	27,7	112,4	804,4	

ДЕНЬ 2						
Завтрак						
Салат из свежих огурцов с раст маслом	55	0,4	5,0	1,3	52,0	55 с6.сборник рецептов блюд и кулинарных изделий 1982г
Мясо тушеное с картофелем	200	14,7	21,8	27,4	364,5	4 с6.ГорПо"Урал"
фарш из говядины и свинины, картофель, морковь, лук						
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	30	2,6	0,3	16,5	78,9	с6.ГорПо "Урал"
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6	с6.Горпо
Чай с молоком	200	1,0	1,0	7,4	42,5	1011 с6.1981
Итого:		20,4	28,3	63,5	590,5	

Обед						
Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/5	1,8	6,3	13,6	118,6	208 с6.1981
Биточки из кур	90	14,6	13,8	15,0	242,6	205 с6.справ москвы
Соус красный основной	10	0,1	0,2	0,7	5,2	824 с6.1982
Гречка отварная	150	7,7	5,8	39,5	241,1	463 с6.1996
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	50	4,3	0,5	27,5	131,5	с6.ГорПо "Урал"
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,6	0,3	16,5	78,9	с6.Горпо
Кисель	200			5,0	20,0	883 с6.2005

ДЕНЬ 3 Итого: 31,0 26,9 117,8 837,9

Завтрак

Омлет натуральный 200 19,8 26,8 4,1 336,9 с6.1982
 Хлеб "Богатырский" обогашц. витаминами 30 2,6 0,3 16,5 78,9 с6.ГорПо "Урал"
 Хлеб ржано-пшеничный 20 1,7 0,2 11,0 52,6 с6.Горпо
 Снежок 210 10,8 6,9 18,3 178,0

Обед Итого: 34,8 34,2 49,9 646,4

Суп куриный с вермишелью 250/25 8,3 5,7 20,6 167,1 233 с6.1981
 Рыба по-Европейски 85 12,2 13,5 8,9 206,3
 Соус красный основной 10 0,1 0,2 0,7 5,2 824 с6.1982
 Рис отварной с луком, морковью 180 3,4 7,4 34,8 220,1 465 с6.1996
 Хлеб "Богатырский" обогашц. витаминами 50 4,3 0,5 27,5 131,5 с6.ГорПо "Урал"
 Хлеб ржано-пшеничный 30 2,6 0,3 16,5 78,9 с6.Горпо
 Компот из изюма 200 0,6 0,2 31,1 128,2 932 с6.1981

ДЕНЬ 4 Итого: 31,5 27,9 140,2 937,3

Завтрак

Бутерброд с сыром, маслом 40 4,8 6,6 13,8 133,4 2 с6.1981
 тефтели рыбные 90 11,1 7,1 12,9 160,6
 Соус красный основной 15 0,2 0,3 1,0 7,8 824 с6.1982
 Картофельное пюре 150 3,4 5,1 23,8 154,2 472 с6.1996
 Хлеб ржано-пшеничный 20 1,7 0,2 11,0 52,6 с6.Горпо
 Компот из кураги 200 1,0 0,1 18,7 79,5 932 с6.1981
 Пирожное "Солнышко" 45 2,4 10,0 28,1 212,0

Обед Итого: 24,6 29,3 109,4 800,1

Суп с дом.лапшой 250 3,1 3,3 20,2 123,2 235/1106 с6.1981
 Пирог с картофелем, мясом 130 7,9 16,1 31,1 301,6
 Хлеб "Богатырский" обогашц. витаминами 50 4,3 0,5 27,5 131,5 с6.ГорПо "Урал"
 Хлеб ржано-пшеничный 25 2,1 0,3 13,8 65,8 с6.Горпо
 Ряженка 200 5,7 8,2 8,6 131,2

ДЕНЬ 5 Итого: 23,1 28,4 101,2 753,3

Завтрак

Грудка в сметанном соусе 90гр 13,7 6,2 9,3 148,0
 куриная грудка, сметана, соль
 Гречка отварная с овощами 150 7,4 8,0 38,3 254,6 463 с6.1996
 (лук, морковь)
 Хлеб "Богатырский" обогашц. витаминами 30 2,6 0,3 16,5 78,9 с6.ГорПо "Урал"
 Хлеб ржано-пшеничный 20 1,7 0,2 11,0 52,6 с6.Горпо
 Кофейный напиток 200 5,0 4,9 19,9 144,0 1024 с6.1981

Обед Итого: 30,3 19,6 95,0 678,1

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

Котлета	85	12,6	20,8	14,2	294,1	658	сб. 1982
Пюре гороховое	150	34,6	6,8	72,1	487,3		
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	
Чай с сахаром	200	0,1		10,0	40,6	1009	сб. 1981
Итого:		55,5	34,5	149,7	1 131,0		

ДЕНЬ 6

Бутерброд с сыром, маслом	45	4,8	10,2	13,9	166,5	3	сб. 2005
Тертели	90	12,5	19,1	28,8	336,7	423	сб. 1996
Овощи тушеные в соусе	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 Клековка	Здгр(шт)	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 запеченная в яйце	190	24,3	16,5	4,4	263,0		
Хлеб "Богатырский" обогаш. 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 сухофруктов	200	1,1		44,0	180,3	933	сб. 1981
Итого:		37,3	22,7	106,7	780,2		

ДЕНЬ 7

Завтрак

Бутерброд с сыром	25/5	3,4	1,6	13,8	83,0		
Запеканка творожная	160	34,2	12,2	27,9	358,0	344	сб. сб. шк.
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:		39,4	14,0	58,6	518,3		

Обед

Суп крестьянский с крупой, сметаной	250/5	2,2	6,2	14,6	122,9	216	сб. 1981
Жаркое по-домашнему	170	11,0	10,8	21,9	228,9	4	сб. ГорПо "Урал"
Хлеб "Богатырский" обогаш. витаминами	30	2,6	0,3	16,5	78,9	сб. ГорПо "Урал"	
Молоко	180	5,1	5,4	8,0	101,3		
Итого:		20,8	22,8	61,0	532,0		

ДЕНЬ 8

Завтрак

Биточки из кур	90	17,3	6,5	23,4	221,1	205	сб. справ москвы
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	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		
Итого:		31,1	16,0	108,1	701,0		

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, сметана</i>							
Рулет мясной с яйцом	90	11,7	16,4	6,9	221,6		

Соус красный основной	10	0,1	0,2	0,7	5,2	824	сб. 1982
Каша пшеничная рассыпчатая	170	8,2	4,1	45,3	250,5	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	
Напиток из апельсина	200	0,2		25,7	103,7	396	сб. 1986
Итого:		28,8	27,6	134,8	903,1		

ДЕНЬ 9

Завтрак

Печень тушеная в соусе	90	14,2	8,9	8,1	168,9	618/824	сб. 1981
Макаронны отварные с овощами	175	5,6	3,6	30,9	178,6	469	сб. 1996
<i>(морковь отварная, кукуруза)</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	
Какао с молоком	200	3,7	3,7	15,5	110,5	1025	сб. 1982
Печенье "Курabee"	20гр						
Итого:		27,8	16,7	82,1	589,5		

Обед

Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/5	2,3	6,3	18,3	139,4	208	сб. 1981
Биточки "Ликантные"	90	13,2	2,8	10,6	120,5	9	сб. ГорПо "Урал"
<i>филе минтая, творог</i>							
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	35	3,0	0,4	19,3	92,1	сб. Горпо	
Кисель	200			5,0	20,0	883	сб. 2005
Итого:		26,3	17,0	98,0	650,6		

ДЕНЬ 10

Завтрак

Котлета	90	13,4	22,0	15,0	311,4	658	сб. 1982
Картофельное пюре	150	3,4	5,1	23,8	154,2	472	сб. 1996
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	30	2,6	0,3	16,5	78,9	сб. ГорПо "Урал"	
Молоко	190	5,7	6,1	8,9	113,2		
Итого:		25,0	33,4	64,3	657,7		

Обед

Суп гороховый	250	5,4	5,5	16,1	135,3	206	сб. 2010
Витус с курой	200	12,9	5,9	21,4	190,4	сб. Горпо	
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
Пряник Днепровский	50г		0,1	12,3	49,9		
Итого:		25,2	12,3	105,7	634,2		

ДЕНЬ 11

Завтрак

Бутерброд с сыром, маслом	45	4,8	10,2	13,9	166,5	3	сб. 2005
Тэфтели	90	11,4	19,2	13,2	270,8	423	сб. 1996
Речка отварная с овощами	180	9,0	10,1	46,1	311,3	463	сб. 1996
<i>(лук, морковь)</i>							
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,4	0,4	22,0	105,2	сб. Горпо	
Чай с сахаром, лимоном	200/10	0,2		6,3	26,3	1010	сб. 1981

		28,7	39,9	101,5	880,1
Обед					
Супл картофельный с рыбой	250/12,5	4,3	1,6	18,4	105,6 215 с6.1981
фрикадельки	70	10,3	15,4	10,0	219,8
Макаронны отварные	150	6,3	4,5	34,9	205,1 469 с6.1996
Хлеб "Богатырский" обогаш.витаминами	50	4,3	0,5	27,5	131,5 с6.ГорПо "Урал"
Хлеб ржано- пшеничный	25	2,1	0,3	13,8	65,8 с6.Горпо
Напиток из шиповника	200	0,5		16,0	66,2 628 с6.1996
Итого:		27,8	22,3	120,5	794,0

ДЕНЬ 12

Завтрак

АЗУ	190	15,7	15,5	22,8	293,2 596 с6.2006
Хлеб "Богатырский" обогаш.витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8 с6.ГорПо "Урал"
Напиток из агельсина	200	0,2		11,8	47,8 396 с6.1986
Мармелад	40г			26,6	106,2
Итого:		18,1	15,7	74,8	513,0

Обед

Супл из овощей со сметаной	250/5	2,0	6,3	11,3	109,4 217 с6.1981
Рулет мясной с яйцом	90	11,7	16,4	6,9	221,6
Пюре гороховое	150	34,6	6,8	72,1	487,3
Хлеб "Богатырский" обогаш.витаминами	50	4,3	0,5	27,5	131,5 с6.ГорПо "Урал"
Компот из сухофруктов	200	1,1		34,0	140,4 933 с6.1981
Итого:		53,6	29,9	151,8	1 090,2

ВСЕГО:

708,1	600,1	2 379,7	17 752,2
--------------	--------------	----------------	-----------------