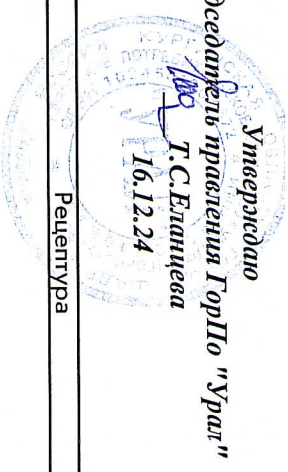




Создано
 Директор МБОУ "СОШ № 4"
 Л.А. Шуралецова
 16.12.24

Меню приготавливаемых блюд
 период: осенне-зимний
 ГПД, ОВЗ



Утверждено
 Председатель правления ГорПо "Урал"
 Т.С. Еленицева
 16.12.24

Блюдо	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углев, г	Сухие, г	Рецептура
-------	-------	----------	---------	----------	----------	-----------

ДЕНЬ 1

Завтрак

Бутерброд с сыром, маслом	35	3,5	5,2	13,8	3,0	
Каша рисовая с маслом	180/5	4,7	6,7	28,2	27,8	сб.1983
Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,7	0,2	11,0		сб.Горпо
Напиток из шиповника	200	0,5		12,0	6,4	сб.1996
Коктейль Растишка	210гр	6,9	4,2	21,0		
Итого:		17,3	16,3	86,0	37,2	

Обед

Суп-пюре из картофеля с гречками	250/10	4,7	10,5	27,8	32,5	сб.1982
картофель, морковь, лук, молоко, гречки						
Печень тушеная в соусе	90	9,6	11,9	7,2	31,6	сб.1981
Макаронные отварные с овощами	150	5,4	3,6	29,6	37,0	сб.1996
(морковь отварная, кукуруза)						
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	50	4,3	0,5	27,5		сб.ГорПо "Урал"
Хлеб ржаной-пшеничный	25	2,1	0,3	13,8		сб.Горпо
Чай с сахаром, лимоном	200/7	0,2		10,2	11,4	сб.1981
Итого:		26,2	26,7	116,1	112,5	

ДЕНЬ 2

Завтрак

Мясо тушеное с картофелем	200	14,1	20,8	27,4	44,6	сб.ГорПо "Урал"
фарш из говядины и свинины, картофель, морковь, лук						
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	30	2,6	0,3	16,5		сб.ГорПо "Урал"
Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,7	0,2	11,0		сб.Горпо
Йогурт "Для всей семьи"	200	6,6	2,1	26,2		
Итого:		24,9	23,4	81,1	44,6	

Обед

Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/5	1,8	6,3	13,6	23,6	сб.1981
Биточки из кур	90	14,6	13,8	15,0	1,7	сб.справ москвы
Соус красный основной	10	0,1	0,2	0,7	1,1	сб.1982
Гречка отварная	150	7,7	5,8	39,5	52,9	сб.1996
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	45	3,8	0,5	24,8		сб.ГорПо "Урал"
Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,6	0,3	16,5		сб.Горпо
Кисель	200			5,0	5,0	сб.2005
Итого:		30,6	26,9	115,1	84,3	

ДЕНЬ 3

Завтрак

Омлет натуральный	200	19,8	26,8	4,1	36,8	сб.1982
-------------------	-----	------	------	-----	------	---------

Хлеб ржано-пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	сб. Горпо
Напиток из мандарин и лимона	200	0,2	0,1	11,4	12,6 сб.1986
Печенье "Шампильоны"	40гр				
Итого:		23,8	27,3	40,2	49,3

Обед					
Суп куриный с вермишелью	250/25	8,3	5,7	20,6	40,1 сб.1981
Рыба по-Европейски	85	12,2	13,5	8,9	40,2
Рис отварной с луком, морковью	180	3,4	7,4	34,8	45,2 сб.1996
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	45	3,8	0,5	24,8	сб. ГорПо "Урал"
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,6	0,3	16,5	сб. Горпо
Компот из изюма	200	0,6	0,2	31,1	36,0 сб.1981
Итого:		30,9	27,6	136,7	161,6

ДЕНЬ 4

Завтрак

Бутерброд с сыром, маслом	35	3,5	5,2	13,8	3,0
Котлета	90	13,4	22,0	15,0	6,5 сб.1982
Соус красный основной	10	0,1	0,2	0,7	1,1 сб.1982
Картофельное пюре	150	3,4	5,1	23,8	28,8 сб.1996
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	сб. Горпо
Чай с молоком	200	1,0	1,0	7,4	6,4 сб.1981
Итого:		23,0	33,7	71,8	45,8

Обед

Суп с дом.лапшой	250	3,1	3,3	20,2	30,5 сб.1981
Пирог с картофелем, мясом	150	9,2	18,6	35,9	51,0
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	50	4,3	0,5	27,5	сб. ГорПо "Урал"
Хлеб ржано-пшеничный	25	2,1	0,3	13,8	сб. Горпо
Снежок	200	10,3	6,6	17,4	
Итого:		28,8	29,3	114,8	81,5

ДЕНЬ 5

Завтрак

Курица по-купечески	200	23,6	9,4	44,7	80,0 сб.1982
(филе грудки, гречка, лук, морковь)					
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	сб. Горпо
Кофейный напиток	200	2,3	1,8	17,0	10,0 сб.1981
Кексик "Минник"	60	3,8	10,8	28,3	
Итого:		31,4	22,2	100,9	90,0

Обед

Борщ из св.капусты со сметаной	250/5	1,8	6,2	12,2	25,7 сб.1981
картофель, капуста, свекла, морковь, лук, сметана					
Рулет мясной с яйцом	65	8,2	11,5	4,6	6,1 сб.1981
Пюре гороховое	150	34,6	6,8	72,1	131,0
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	40	3,4	0,4	22,0	сб. ГорПо "Урал"
Хлеб ржано-пшеничный	25	2,1	0,3	13,8	сб. Горпо
Чай с сахаром	200	0,1	0,1	10,0	10,4 сб.1981
Творожок Растишка	45	0,1		0,1	
Итого:		50,2	25,1	134,7	173,3

ДЕНЬ 6

Тертые	40	4,0	0,0	12,0	0,1	4	сб.1981
Тертые	90	12,5	19,1	28,8	10,2	423	сб.1996
Овощи тушеные в соусе	150	2,4	5,0	13,7	25,3	213	сб.справочник
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	сб.Горно		
Чай с сахаром, лимонном	200/3	0,1	10,1	10,1	10,8	1010	сб.1981
Печенье "Творожное" сдобное	40гр(шт)	5,4	5,8	23,4			
Итого:		26,8	36,6	100,8	52,3		

Обед							
Суп гороховый	250	5,9	5,5	19,9	35,9	206	сб.2010
Рыба запеченая в яйце	200	24,3	16,5	4,4	42,2		
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	сб.Горно		
Компот из сухофруктов	200	1,1		44,0	20,2	933	сб.1981
Итого:		33,0	22,2	79,2	98,3		

ДЕНЬ 7

Завтрак

Бутерброд с сыром	30	3,4	1,6	13,8	3,0		
Запеканка творожная	170	36,3	13,0	29,6	28,7	344	сб.сб.шк.
Повидло	8			5,2	5,4		
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	сб.Горно		
Чай с сахаром	200	0,1		6,0	6,4	1009	сб.1981
Итого:		41,6	14,8	65,6	43,5		

Обед

Суп картофельный с клецками	250/30	2,6	4,5	16,6	28,2	228	сб.1982
Жаркое по-домашнему	180	11,0	10,8	21,9	44,5	4	сб.ГорПо "Урал"
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	30	2,6	0,3	16,5	сб.ГорПо "Урал"		
Молоко	180	5,1	5,4	8,0			
Итого:		21,3	21,1	62,9	72,7		

ДЕНЬ 8

Завтрак

Плов из говядины	200	17,4	18,4	43,5	75,8	642	сб.сборник рецептов блюд и кулинарных изделий 1982
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	30	2,6	0,3	16,5	сб.ГорПо "Урал"		
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	сб.Горно		
Напиток из шиповника	200	0,5		16,0	10,4	628	сб.1996
Пряник Днепровский	50г-		0,1	12,3			
Итого:		22,2	19,0	99,3	86,3		

Обед

Борщ из св.капусты со сметаной	250/5	1,8	6,2	12,2	25,7	176	сб.1981
картофель, капуста, свекла, морковь, лук, сметана							
Тертые	90	12,5	19,1	28,8	10,2	423	сб.1996
Соус красный основной	10	0,1	0,2	0,7	1,1	824	сб.1982
Каша пшеничная рассыпчатая	170	8,2	4,1	45,3	60,2	405	сб.1982
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	50	4,3	0,5	27,5	сб.ГорПо "Урал"		
Напиток из апельсина	200	0,2		25,7	26,9	396	сб.1986
Итого:		27,0	30,1	140,2	124,1		

ДЕНЬ 9

Завтрак

Макаронны отварные с овощами (морковь отварная, кукуруза)	150	5,4	3,6	29,6	37,0	469	сб.1996
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	30	2,6	0,3	16,5			сб.ГорПо "Урал"
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,7	0,2	11,0			сб.Горпо
Какао с молоком	200	3,7	3,7	15,5			12,9 1025 сб.1982
Печенье "Курabee"	20гр						
Итого:		25,5	26,1	84,6	60,6		

Обед							
Рассольник "Ленинградский"со сметаной	250/5	2,3	6,3	18,3	31,0	208	сб.1981
Биточки "Ликантные"	90	13,2	2,8	10,6	13,5	9	сб.ГорПо "Урал"
<i>филе минтая, творог</i>							
Картофель запеченный маслом сливочным	180/8	3,7	6,5	31,3	40,5	442	сб.сб.школ
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	50	4,3	0,5	27,5			сб.ГорПо "Урал"
Кисель	200			5,0	5,0	883	сб.2005
Итого:		23,4	16,2	92,6	90,0		

ДЕНЬ 10

Завтрак

Биточки рыбные (минтай, семга)	90	12,7	8,9	14,9	20,6	510	сб.Сборник рец.2010
Картофельное пюре	180	4,0	6,1	28,6	34,6	472	сб.1996
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	30	2,6	0,3	16,5			сб.ГорПо "Урал"
Компот из груш	200	0,1		16,9	17,6	924	сб.1981
Итого:		19,3	15,2	76,9	72,8		

Обед

Суп гороховый	250	5,4	5,5	16,1	30,6	206	сб.2010
Бигус с курой	200	12,9	5,9	21,4	49,4		сб.Горпо
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	50	4,3	0,5	27,5			сб.ГорПо "Урал"
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,6	0,3	16,5			сб.Горпо
Компот из свежих яблок	200	0,1		12,0	12,9	924	сб.1981
Печенье "Вьюнок"	25гр(шт)	2,9	9,2	16,0			
Итого:		28,1	21,4	109,4	92,9		

ДЕНЬ 11

Завтрак

Бутерброд с сыром, маслом	25/10/5	4,8	6,6	13,8	6,1	2	сб.1981
Оладьи Гурман	90	15,9	13,6	10,0	18,4	659	сб.1981
Гречка отварная с овощами (лук, морковь)	170/5/5	9,0	10,1	46,1	65,7	463	сб.1996
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,4	0,4	22,0			сб.Горпо
Чай с сахаром, лимоном	200/10	0,2		6,3	7,7	1010	сб.1981
Итого:		33,2	30,7	98,3	97,9		

Обед

Суп картофельный с рыбой	250/12,5	4,3	1,6	18,4	27,7	215	сб.1981
Фрикадельки	70	10,3	15,4	10,0	8,3		
Макаронны отварные	150	6,3	4,5	34,9	46,3	469	сб.1996
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	50	4,3	0,5	27,5			сб.ГорПо "Урал"
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,7	0,2	11,0			сб.Горпо
Напиток из шиповника	200	0,5		16,0	10,4	628	сб.1996

Листы 21,4 22,2 111,8 92,7

ДЕНЬ 12

Завтрак

АЗУ	40/150	15,7	15,5	22,8	51,9	596 с6.2006
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2,1	0,3	13,8	с6.ГорПо "Урал"	
Напиток из агельсина	200	0,2		11,8	12,9 396 с6.1986	
Мармелад	40г			26,6		

Итого:

64,8

Обед

Суп из овощей со сметаной	250/5	2,0	6,3	11,3	24,8	217 с6.1981
Рулет мясной с яйцом	90	11,7	16,4	6,9	8,4	
Пюре гороховое	150	34,6	6,8	72,1	131,0	
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	40	3,4	0,4	22,0		с6.ГорПо "Урал"
Компот из сухофруктов	200	1,1		34,0	10,2	933 с6.1981

Итого:

174,4

ВСЕГО:

687,0

579,7

2 346,0

2 103,3