



Меню приготавливаемых блюд

период: осенний

ОВЗ, ПЦД

Утверждено

Председатель прайвения ГорПо "Урал"

Иванова Т.С. Еланцева
10.03.2025

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

ДЕНЬ 1

Завтрак

Бутерброд с сыром	25/5	3,4	1,6	13,8	83,0	
Каша рисовая с маслом	180/5	4,7	6,7	28,2	191,6 с6.1983	
Хлеб ржано-пшеничный	25	2,1	0,3	13,8	65,8 с6.Горпо	
Какао с молоком	200	3,7	3,7	15,5	110,5 1025 с6.1982	
Яблоко	170	0,7	0,7	16,7	75,5	
Итого:		14,7	12,9	87,9	526,4	

Обед

Суп-пюре из картофеля с гренками	250/10	4,7	10,5	27,8	223,9 266 с6.1982	
<i>картофель, морковь, лук, молоко, гренки</i>						
Печень тушеная в соусе	70	8,2	9,7	6,3	145,2 618 с6.1981	
Картофель отварной	160	3,2	0,6	27,7	129,3 242 с6.1997	
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	20	1,7	0,2	11,0	52,6 с6.ГорПо "Урал"	
Чай с сахаром	200	0,1		6,0	24,7 1009 с6.1981	
Итого:		18,0	21,0	78,8	575,7	

ДЕНЬ 2

Завтрак

Биточки из кур	90	14,6	13,8	15,0	242,6 205 с6.справ москвы	
Соус красный основной	30	0,3	0,7	2,1	15,6 824 с6.1982	
Макаронны отварные	180	7,6	5,4	41,9	246,1 469 с6.1996	
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,6	0,3	16,5	78,9 с6.Горпо	
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8 с6.ГорПо "Урал"	
Сок ВкусноСок(штучный)	200			6,0	24,0	
Итого:		27,2	20,4	95,2	673,0	

Обед

Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/5	2,3	6,3	18,3	139,4 208 с6.1981	
Грудка в сметанном соусе	50	10,0	4,3	5,4	100,6	
<i>куриная грудка, сметана, соль</i>						
Гречка отварная	150	8,0	6,0	40,8	249,2 463 с6.1996	
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	30	2,6	0,3	16,5	78,9 с6.ГорПо "Урал"	
Напиток из шиповника	200	0,5		12,0	50,3 628 с6.1996	
Итого:		23,3	17,0	93,0	618,4	

ДЕНЬ 3

Завтрак

Запеканка творожная	160	34,2	12,2	27,9	358,0 344 с6.сб.шк.	
Молоко густое	5	0,4	0,5	3,3	19,6	

Хлеб "Богатырский" обогаш.витаминами 25 2,1 0,3 13,8 65,8 с6.ГорПо "Урал"

Чай с сахаром 200 0,1 10,0 40,6 1009 с6.1981

Итого: 36,8 13,0 54,9 484,0

Обед

Суп куриный с вермишелью 250/25 8,3 5,7 20,6 167,1 233 с6.1981

Рыба (минтай), тушеная в томате с 80 8,4 4,8 3,7 91,3 517 с6.1982

Рис отварной с овощами 160 3,1 7,0 30,9 198,7 465 с6.1996

(обжаренные лук репчатый с морковью)

Хлеб ржано-пшеничный 25 2,1 0,3 13,8 65,8 с6.Горпо

Компот из изюма 200 0,6 0,2 31,1 128,2 932 с6.1981

Итого: 22,5 17,9 100,1 651,1

ДЕНЬ 4

Завтрак

Котлета 90 13,4 22,0 15,0 311,4 658 с6.1982

Рагу овощное 180 2,8 7,5 16,4 145,0 213 с6.справочник

картофель, капуста, морковь, лук

Хлеб ржано-пшеничный 25 2,1 0,3 13,8 65,8 с6.Горпо

Хлеб "Богатырский" обогаш.витаминами 25 2,1 0,3 13,8 65,8 с6.ГорПо "Урал"

Компот из свежих яблок 200 0,1 12,0 48,2 924 с6.1981

Печенье Творожное 25гр 1,2 1,2 13,5 69,5

Итого: 21,7 31,2 84,4 705,7

Обед

Щи из свежей капусты со сметаной 250/5 1,9 6,2 9,1 100,0 197 с6.1981

Запеканка из макарон с мясом 180 21,9 14,3 78,3 529,1

Хлеб "Богатырский" обогаш.витаминами 25 2,1 0,3 13,8 65,8 с6.ГорПо "Урал"

Хлеб ржано-пшеничный 25 2,1 0,3 13,8 65,8 с6.Горпо

Снежок 210 10,8 6,9 18,3 178,0

Итого: 38,8 27,8 133,2 938,7

ДЕНЬ 5

Завтрак

Гуляш из курицы 90 9,7 3,2 11,2 112,3 5 с6.ГорПо"Урал"

Гречка отварная 160 8,2 6,2 42,1 257,2 463 с6.1996

Хлеб "Богатырский" обогаш.витаминами 20 1,7 0,2 11,0 52,6 с6.ГорПо "Урал"

Кофейный напиток 200 2,3 1,8 17,0 93,3 1024 с6.1981

Мандарин 85 0,7 0,2 6,4 29,8

Итого: 22,6 11,6 87,7 545,2

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

Фрикадельки мясные 75 10,4 15,6 6,2 206,4

Соус красный основной 15 0,2 0,4 1,2 8,8 824 с6.1982

Пюре гороховое 150 34,6 6,8 72,1 487,3

Хлеб "Богатырский" обогаш.витаминами 25 2,1 0,3 13,8 65,8 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: 51,3 29,4 125,2 970,5

ДЕНЬ 6

Бутерброд с сыром	25/10	4,7	2,9	13,8	100,3
Тфтели	90	12,5	19,1	28,8	336,7 423 с6.1996
Овощи тушеные в соусе	150	2,4	5,0	13,7	109,0 213 с6.справочник
Хлеб ржано-пшеничный	25	2,1	0,3	13,8	65,8 с6.Горло
Чай с сахаром, лимоном	200/10	0,2		6,3	26,3 1010 с6.1981
Печенье "Миндальный орешек"	25				
Итого:		21,9	27,3	76,3	638,1

Обед					
Сул гороховый	200	4,7	4,4	15,9	122,3 206 с6.2010
Рыба запеченая в яйце	180	22,4	16,2	3,9	251,6
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,6	0,3	16,5	78,9 с6.Горло
Компот из сухофруктов	200	1,1		44,0	180,3 933 с6.1981
Итого:		30,8	21,0	80,3	633,1

ДЕНЬ 7					
Завтрак					
Каша пшеница с маслом	180/5	7,1	7,5	31,9	223,7 417 с6.1982
Бутерброд с сыром, маслом	45	4,8	10,2	13,9	166,5 3 с6.2005
Напиток из шиповника	200	0,5		12,0	50,3 628 с6.1996
Яблоко	165	0,7	0,7	16,2	73,3
Итого:		13,1	18,4	73,9	513,8

Обед					
Сул картофельный с клецками	250/30	2,6	4,5	16,6	117,4 228 с6.1982
Жаркое по-домашнему	180	12,9	12,1	24,0	256,7 4 с6.Горло"Урал"
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6 с6.Горло
Чай с молоком	200	1,0	1,0	7,4	42,5 1011 с6.1981
Итого:		18,2	17,8	59,0	469,2

ДЕНЬ 8					
Завтрак					
Фрикадельки мясные	90	13,3	19,8	12,9	282,5 105 с6.«С6. рецептур ш
Соус красный основной	20	0,2	0,4	1,4	10,4 824 с6.1982
Макаронны отварные	150	6,3	4,5	34,9	205,1 469 с6.1996
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6 с6.Горло
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	20	1,7	0,2	11,0	52,6 с6.Горло "Урал"
Корфейный напиток	200	2,3	1,8	17,0	93,3 1024 с6.1981
Печенье Наслаждение	20гр				
Итого:		25,5	26,9	88,1	696,5

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	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 пшеница рассыпчатая	170	8,2	4,1	45,3	250,5 405 с6.1982
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	50	4,3	0,5	27,5	131,5 с6.Горло "Урал"
Напиток из апельсина	200	0,2		25,7	103,7 396 с6.1986
Итого:		25,9	25,3	137,7	882,2

ДЕНЬ 9					
Завтрак					
Грудка в сметанном соусе	90гр	16,7	7,1	9,1	166,6

Рис отварной	180	3,4	4,2	35,5	192,8	сб.1996
Хлеб "Богатырский" обогаш.витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	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	сб.1996
Итого:		24,8	11,8	88,0	557,2	

Обед

Суп из овощей со сметаной	250/5	2,0	6,3	11,3	109,4	сб.1981
Биточки рыбные (минтай)	50	7,1	4,9	8,3	105,7	сб.Сборник рец2010
Соус красный основной	10	0,1	0,2	0,7	5,2	сб.1982
Макаронны отварные	180	7,6	5,4	41,9	246,1	сб.1996
Хлеб "Богатырский" обогаш.витаминами	50	4,3	0,5	27,5	131,5	сб.ГорПо "Урал"
Напиток из мандарин и лимона	200	0,2	0,1	11,4	46,6	сб.1986
Итого:		21,2	17,3	101,0	644,5	

ДЕНЬ 10

Завтрак

Рулет мясной с яйцом	90	11,3	15,9	6,3	214,0	
Картофельное пюре	150	3,4	5,1	23,8	154,2	сб.1996
Хлеб "Богатырский" обогаш.витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.ГорПо "Урал"
Чай с сахаром	200	0,1		6,0	24,7	сб.1981
Кексик "Манник"	60	3,8	10,8	28,3	225,6	
Итого:		20,7	32,1	78,2	684,3	

Обед

Суп гороховый	250	5,9	5,5	19,9	152,8	сб.2010
Гренки к супу	5гр	0,5	0,1	3,3	15,8	
Бигус с курой	200	12,9	5,9	21,4	190,4	сб.Горпо
Хлеб "Богатырский" обогаш.витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.ГорПо "Урал"
Компот из свежих яблок	200	0,1		12,0	48,2	сб.1981
Итого:		21,5	11,7	70,3	473,0	

ДЕНЬ 11

Завтрак

Печень тушенная в соусе	40/50	10,9	12,2	7,6	183,4	сб.1981
Гречка отварная	180	9,2	7,0	47,4	289,4	сб.1996
Хлеб "Богатырский" обогаш.витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.ГорПо "Урал"
Чай с сахаром, лимоном	200/7	0,2		10,2	41,9	сб.1981
Мандарин	95	0,8	0,2	7,2	33,6	
Итого:		23,2	19,6	86,2	614,1	

Обед

Суп картофельный с рыбой	250/12,5	5,9	2,7	25,1	148,8	сб.1981
Запеканка из макарон с мясом	200	24,3	15,8	87,0	587,8	
Хлеб "Богатырский" обогаш.витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	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	сб.1996
Итого:		35,0	19,1	155,6	934,4	

ДЕНЬ 12

Завтрак

Биточки рыбные	85	12,2	8,5	14,3	183,0	сб.Сборник рец2010
(минтай, семга)						

Картофельное пюре	150	3,4	5,1	23,8	154,2	сб.1996
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб. ГорПо "Урал"
Компот из свежих яблок	200	0,1		12,0	48,2	сб.1981
Итого:		17,8	13,8	63,9	451,2	

Обед

Суп из овощей со сметаной	250/5	2,0	6,3	11,3	109,4	сб.1981
Рулет мясной с яйцом	80	10,1	14,2	5,6	190,2	
Пюре гороховое	150	34,6	6,8	72,1	487,3	
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
Компот из сухофруктов	200	1,1		34,0	140,4	сб.1981
Итого:		51,5	27,6	147,7	1 045,7	

ВСЕГО:

627,9	491,9	2 246,5	15 926,0
--------------	--------------	----------------	-----------------