

Согласовано
 Директор МБОУ "СОШ № 4"
 Л.А. Шулгалецова
 14.04.2025

Меню приготовления блюд
 период: весенний
 ОВЗ, ППД

Председатель управления Горло "Урал"



Наименование	Вес	Белки, г	Жиры, г	Углев, г	ЭЦ, ккал	Рецептура
ДЕНЬ 1						
Завтрак						
Омлет натуральный	80	8,0	9,8	1,0	124,0	сб.1982
Каша рисовая с маслом	180/5	4,7	6,7	28,2	191,6	сб.1983
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.ГорПо "Урал"
Чай с сахаром	200	0,1	0,1	10,0	40,6	сб.1981
Яблоко	160	0,6	0,6	15,7	71,0	
Итого:	15,6	17,4	68,6	493,0		
Обед						
Рассольник "Ленинградский"со сметаной	250/5	2,3	6,3	18,3	139,4	сб.1981
Печень тушеная в соусе	70	10,7	9,2	6,6	151,3	сб.1981
Гречка отварная	155	8,0	6,0	40,8	249,2	сб.1996
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.ГорПо "Урал"
Чай с молоком	200	1,0	1,0	7,4	42,5	сб.1981
Итого:	24,0	22,7	86,8	648,2		
ДЕНЬ 2						
Завтрак						
Рыба тушеная с овощами и томатом	90	1,0	4,1	5,9	64,3	сб.1983
Картофельное пюре	150	3,4	5,1	23,8	154,2	сб.1996
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6	сб.Горпо
Напиток из шиповника	200	0,5		12,0	24,0	
Итого:	6,0	9,3	46,7	295,1		
Обед						
Борщ из св.капусты со сметаной	250/5	1,8	6,2	12,2	111,7	сб.1981
картофель, капуста,свекла, морковь, лук, сметана						
Грудка в сметанном соусе	50	10,0	4,3	5,4	100,6	
куриная грудка, сметана, соль						
Каша пшениная рассыпчатая	150	7,2	3,9	39,9	223,4	сб.1982
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	30	2,6	0,3	16,5	78,9	сб.ГорПо "Урал"
Напиток из шиповника	200	0,5		12,0	50,3	сб.1996
Печенье "Вьюнок"	25гр(1шт)	2,9	9,2	16,0	158,4	
Итого:	24,9	23,9	102,1	723,3		
ДЕНЬ 3						
Завтрак						
Биточки радужные	90	9,5	16,0	3,9	197,2	
(фарш из говядины и свинины, морковь, лук)						
Макароны отварные с овощами	160	5,5	3,6	30,2	174,8	сб.1996

(морковь отварная, кукуруза)

Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб. Горло "Урал"
Напиток из апельсина	200	0,2		11,8	47,8	396 сб. 1986
Творожок Растишка	45	0,1		0,1	1,0	
Итого:		17,3	19,8	59,7	486,6	

Обед

Суп куриный с вермишелью	250/25	8,3	5,7	20,6	167,1	233 сб. 1981
Рыба запеченная (минтай)	60	11,4	1,3	2,8	68,3	488 сб. 2005
Рис отварной с овощами	160	3,1	7,0	30,9	198,7	465 сб. 1996

(обжаренные лук репчатый с морковью)

Хлеб ржано-пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6	сб. Горло
Напиток из мандарин и лимона	200	0,2	0,1	11,4	46,6	698 сб. 1986
Итого:		24,6	14,3	76,6	533,3	

ДЕНЬ 4

Завтрак

Котлета	90	13,4	22,0	15,0	311,4	658 сб. 1982
Капуста тушеная	150	3,7	5,5	15,7	127,3	439 сб. справочник моск
Хлеб ржано-пшеничный	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб. Горло
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб. Горло "Урал"
Чай с сахаром, лимоном	200/6	0,2		10,2	41,6	1010 сб. 1981
Итого:		21,5	28,0	68,4	611,9	

Обед

Суп картофельный с мясн.-фрикад.	250/12,5	7,4	10,2	18,9	197,8	224 сб. 1981
Макаронны, запеченные с яйцом	160	16,3	8,5	65,9	405,4	
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,6	0,3	16,5	78,9	сб. Горло
Хлеб ржано-пшеничный	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб. Горло
Компот из изюма	200	0,6	0,2	36,1	148,1	932 сб. 1981
Итого:		29,0	19,5	151,2	896,0	

ДЕНЬ 5

Завтрак

Грудка в сметанном соусе	95	17,2	8,1	9,4	179,2	
Гречка отварная	170	8,7	6,6	44,8	273,3	463 сб. 1996
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб. Горло "Урал"
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6	сб. Горло
сок фруктовый	200			6,0	50,3	628 сб. 1996
Итого:		30,3	15,1	91,0	621,2	

Обед

Суп-пюре из картофеля с гречками	250/10	4,7	10,5	27,8	223,9	266 сб. 1982
<i>картофель, морковь, лук, молоко, гречки</i>						

Фрикадельки мясные	50	7,6	11,8	4,5	154,9	658 сб. 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	сб. Горло "Урал"
Хлеб ржано-пшеничный	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб. Горло
Чай с сахаром	200	0,1		6,0	24,7	1009 сб. 1981
Итого:		50,8	29,5	135,1	1 009,2	

ДЕНЬ 6

Бульбурод, с сыром	20/10	4,3	2,9	11,0	87,1	
--------------------	-------	-----	-----	------	------	--

Тертели	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	30	2,6	0,3	16,5	78,9	с6.Горпо
Чай с сахаром, лимоном	200/10	0,2		6,3	26,3	1010 с6.1981
Печенье "Миндальный орешек"	25	1,9	6,5	16,6	132,6	
Итого:		23,7	33,8	92,9	770,6	

Обед						
Суп гороховый	200	4,7	4,4	15,9	122,3	206 с6.2010
Гренки к супу	10гр	1,0	0,1	6,6	31,7	
Рыба запеченая 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 7						
Завтрак						
Каша пшеничная с маслом	200/5	7,9	8,7	35,4	251,5	417 с6.1982
Запеканка творожная	80	17,1	6,1	13,9	179,0	
Сыр голландский	15	3,9	4,0		51,8	
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	с6.ГорПо "Урал"
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
Итого:		33,2	19,3	86,1	651,0	

Обед						
Суп картофельный с клецками	250/30	2,6	4,5	16,6	117,4	228 с6.1982
Жаркое по-домашнему	170	11,0	10,8	21,9	228,9	4 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	924 с6.1981
Итого:		18,4	15,9	80,6	538,9	

ДЕНЬ 8						
Завтрак						
Фрикадельки мясные	90	13,3	19,8	12,9	282,5	105 с6.«С6. рецепттур 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 "Богатырский" обогащ.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
Пряник Днепровский	50г		0,1	12,3	49,9	
Итого:		23,8	26,8	89,4	693,8	

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						
Тертели	80	11,3	14,2	25,9	277,0	423 с6.1996
Каша пшеничная рассыпчатая	160	7,7	4,0	42,6	237,0	405 с6.1982
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	50	4,3	0,5	27,5	131,5	с6.ГорПо "Урал"
Напиток из апельсина	200	0,2		25,7	103,7	396 с6.1986
Итого:		25,3	24,9	134,0	860,9	

ДЕНЬ 9
Завтрак

Личо ржано-пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6	сб. Горпо
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	30	2,6	0,3	16,5	78,9	сб. ГорПо "Урал"
Компот из свежих яблок	200	0,1		12,0	48,2	924 сб. 1981
Итого:		19,2	13,8	78,1	513,3	
Обед						
Суп из овощей со сметаной	250/5	2,0	6,3	11,3	109,4	217 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"
Компот из сухофруктов	200	1,1		38,0	156,4	933 сб. 1981
Итого:		49,8	27,4	140,7	1 009,1	
ВСЕГО:		602,5	481,9	2 236,2	15 692,3	