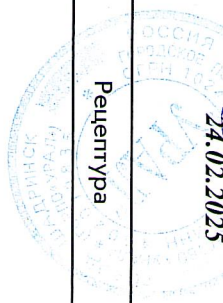




Согласовано
 Директор МБОУ "СОШ № 4"
 Школа № 24.02.2025

Меню приготовляемых блюд
 период: осенне-зимний
 ОВЗ, ПДД

Утверждено
 Председатель правления ГорПо "Урал"
 Т.С.Елагинцева
 24.02.2025



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

ДЕНЬ 1
Завтрак

Бутерброд с сыром	30	3,4	1,6	13,8	83,0	
Каша рисовая с маслом	180/5	4,7	6,7	28,2	191,6	сб.1983
Хлеб ржанано-пшеничный	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.Горпо
Какао с молоком	200	3,7	3,7	15,5	110,5	1025 сб.1982
Яблоко	165	0,7	0,7	16,2	73,3	
Итого:		14,6	12,9	87,4	524,2	

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>						
Печень тушеная в соусе	90	9,5	10,4	7,0	159,8	618 сб.1981
Макаронны отварные	150	6,3	4,5	34,9	205,1	469 сб.1996
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.ГорПо "Урал"
Хлеб ржанано-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
Итого:		24,5	25,8	100,4	731,9	

ДЕНЬ 2
Завтрак

Мясо тушеное с картофелем	200	12,5	19,0	24,7	319,8	4 сб.ГорПо"Урал"
<i>фарш из говядины и свинины, картофель, морковь, лук</i>						
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.ГорПо "Урал"
Йогурт "Для всей семьи"	200	6,6	2,1	26,2	149,7	
Итого:		21,1	21,3	64,7	535,3	

Обед

Рассольник "Ленинградский"со сметаной	250/5	2,3	6,3	18,3	139,4	208 сб.1981
Грудка в сметанном соусе	50	10,0	4,3	5,4	100,6	
<i>куриная грудка, сметана, соль</i>						
Гречка отварная	150	7,7	5,8	39,5	241,1	463 сб.1996
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	30	2,6	0,3	16,5	78,9	сб.ГорПо "Урал"
Хлеб ржанано-пшеничный	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.Горпо
Напиток из шиповника	200	0,5		12,0	50,3	628 сб.1996
Итого:		25,1	17,1	105,5	676,1	

ДЕНЬ 3
Завтрак

Запеканка творожная	160	34,2	12,2	27,9	358,0	344 сб.сб.шк.
---------------------	-----	------	------	------	-------	---------------

молоко стуженное	5	0,4	0,5	3,3	19,6
Хлеб "Богатырский" обогащ. 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 луком, морковью	170	3,2	7,2	32,9	209,4 465 с6.1996
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	30	2,6	0,3	16,5	78,9 с6.ГорПо "Урал"
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:		25,2	18,4	118,6	740,7

ДЕНЬ 4

Завтрак

Котлета	90	13,4	22,0	15,0	311,4 658 с6.1982
Соус красный основной	5	0,1	0,1	0,3	2,6 528 с6.1996
Картофельное пюре	180	4,0	6,1	28,6	185,1 472 с6.1996
Хлеб ржано-пшеничный	25	2,1	0,3	13,8	65,8 с6.Горпо
Хлеб "Богатырский" обогащ. 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
Итого:		21,8	28,7	83,4	678,9

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" обогащ. витаминами	30	2,6	0,3	16,5	78,9 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:		39,3	27,9	135,9	951,8

ДЕНЬ 5

Завтрак

Гуляш из курицы	90	9,7	3,2	11,2	112,3 5 с6.ГорПо "Урал"
Гречка отварная	150	7,7	5,8	39,5	241,1 463 с6.1996
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
Кофейный напиток	200	2,3	1,8	17,0	93,3 1024 с6.1981
Мандарин	90	0,7	0,2	6,8	31,5
Итого:		23,8	11,4	96,4	583,4

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" обогащ. витаминами	30	2,6	0,3	16,5	78,9 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:		51,7	29,4	127,9	983,6

ДЕНЬ 6

Бутерброд с сыром, маслом	40	4,8	6,6	13,8	133,4	2 с6.1981
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.Горпо
Чай с сахаром, лимоном	200/3	0,1	10,1	10,1	41,1	1010 с6.1981
Печенье "Ромашка"	1шт(15гр)	1,0	5,1	9,4	87,2	
Итого:		22,9	36,0	89,5	773,2	

Обед						
Суп гороховый	200	4,7	4,4	15,9	122,3	206 с6.2010
Рыба запеченная в яйце	180	22,4	16,2	3,9	251,6	
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,6	0,3	16,5	78,9	с6.Горпо
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 "Дружба" с маслом	180/10	5,6	10,4	30,3	237,4	327 с6.с6.школ
Бутерброд с сыром, маслом	45	4,8	10,2	13,9	166,5	3 с6.2005
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	40	3,4	0,4	22,0	105,2	с6.ГорПо "Урал"
Напиток из шиповника	200	0,5	12,0	12,0	50,3	628 с6.1996
Кексик "Мяник"	60	3,8	10,8	28,3	225,6	
Итого:		18,1	31,8	106,5	785,0	

Обед

Суп 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.ГорПо "Урал"
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
Компот из свежих яблок	200	0,1	12,0	12,0	48,2	924 с6.1981
Итого:		19,4	17,1	77,2	540,7	

ДЕНЬ 8

Завтрак

Фрикадельки с овощами в томате	90	9,2	13,8	10,5	202,6	670 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.Горпо
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	20	1,7	0,2	11,0	52,6	с6.ГорПо "Урал"
Чай с сахаром, лимоном	200/7	0,2	10,2	10,2	41,9	1010 с6.1981
Яблоко	170	0,7	0,7	16,7	75,5	
Итого:		19,8	19,4	94,2	630,3	

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	20	0,2	0,4	1,4	10,4	824 с6.1982
Каша пшеничная 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.ГорПо "Урал"
Напиток из апельсина	200	0,2	25,7	25,7	103,7	396 с6.1986
Итого:		26,0	25,4	138,0	884,8	

ДЕНЬ 9

Завтрак

Отгулец свежий	15	0,1		0,4	2,1	816 с6.1983
Плов из курдюки	200	16,6	5,3	43,9	289,7	6 с6.ГорПо "Урал"
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
Кофейный напиток	200	2,3	1,8	17,0	93,3	1024 с6.1981
Пряник "Шоколадный"	50	3,3	4,3	35,6	193,9	
Итого:	26,1	11,9	121,6	697,4		

Обед						
Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/5	2,3	6,3	18,3	139,4	208 с6.1981
Рыба по-Европейски	70	10,1	11,1	7,3	169,9	
Картофель запеченный маслом сливочным	150/5	3,1	4,2	26,0	154,3	442 с6.с6.школ
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
Компот из кураги	200	1,0	0,1	18,7	79,5	932 с6.1981
Итого:	23,3	22,6	114,3	753,5		

ДЕНЬ 10						
Завтрак						
Каша "7 запяков" с маслом	180/5	6,0	8,2	26,8	205,3	322 с6.справочник
Сырники	70гр	11,3	8,3	15,3	181,7	
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	с6.ГорПо "Урал"
Чай с сахаром, лимоном	200/5	0,1		10,1	41,5	1010 с6.1981
Итого:	19,7	16,8	66,0	494,3		

Обед						
Суп гороховый	250	5,9	5,5	19,9	152,8	206 с6.2010
Бигус с курой	200	12,9	5,9	21,4	190,4	с6.Горпо
Хлеб "Богатырский" обогащ. 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
Компот из свежих яблок	200	0,1		12,0	48,2	924 с6.1981
Итого:	23,1	11,9	80,7	523,0		

ДЕНЬ 11						
Завтрак						
биточки радушные	90	9,5	16,0	3,9	197,2	
(фарш из говядины и свинины, морковь, лук)						

Гречка отварная	180	9,2	7,0	47,4	289,4	463 с6.1996
Хлеб "Богатырский" обогащ. 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, лимоном	200/10	0,2		6,3	26,3	1010 с6.1981
Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35,0	
Итого:	23,9	23,7	92,7	679,5		

Обед						
Суп картофельный с рыбой	250/12,5	5,9	2,7	25,1	148,8	215 с6.1981
Макаронь, запеченые с яйцом	200	23,1	8,9	97,2	561,5	
Хлеб "Богатырский" обогащ. 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
Напиток из шиповника	200	0,5		16,0	66,2	628 с6.1996
Итого:	33,8	12,2	165,9	908,1		

ДЕНЬ 12
Завтрак

Биточки рыбные 90 12,7 8,9 14,9 190,2 510 с6.Сборник рцц2010

(минтай, семга)

Картофельное пюре 150 3,4 5,1 23,8 154,2 472 с6.1996

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

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

Итого: 18,3 14,2 64,5 458,4

Обед

Суп из овощей со сметаной 250/5 2,0 6,3 11,3 109,4 217 с6.1981

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" обогаш.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

Комлот из сухофруктов 200 1,1 34,0 140,4 933 с6.1981

Итого: 52,4 27,7 153,2 1 072,0

ВСЕГО: 641,5 497,5 2 419,6 16 723,2