



Согласовано  
 Директор МБОУ "СОШ № 4"  
 Ю.А. Шумицкая  
 Подпись: 27.01.25  
 Лисовид № 4"

Меню приготавливаемых блюд  
 период: осенне-зимний  
 окт, гнд



Председитель администрации Горного "Урала"  
 Урала Т.С. Бидицкая  
 Подпись: 27.01.25  
 Лисовид № 4"

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 ржаной-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
Яблоко	190	0,8	0,8	18,6	84,4	
<b>Итого:</b>		<b>14,3</b>	<b>12,9</b>	<b>87,1</b>	<b>522,1</b>	

**Обед**

Сул-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	80	9,6	11,9	7,2	174,6	618 сб.1981
Макаронные 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 ржаной-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
<b>Итого:</b>		<b>24,6</b>	<b>27,3</b>	<b>100,6</b>	<b>746,7</b>	

**ДЕНЬ 2**

**Завтрак**

Мясо тушеное с картофелем	200	14,1	20,8	27,4	353,0	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	
<b>Итого:</b>		<b>22,8</b>	<b>23,1</b>	<b>67,4</b>	<b>568,5</b>	

**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 ржаной-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
<b>Итого:</b>		<b>25,1</b>	<b>17,1</b>	<b>105,5</b>	<b>676,1</b>	

**ДЕНЬ 3**

**Завтрак**

Омлет натуральныи	200	20,7	24,0	3,6	313,6	467 сб.1982
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
Напиток из мандарин и лимона	200	0,2	0,1	11,4	46,6	сб. 1986
Печенье Творожное	25гр	1,2	1,2	13,5	69,5	
<b>Итого:</b>		<b>26,3</b>	<b>25,8</b>	<b>56,0</b>	<b>561,2</b>	

**Обед**

Суп куриный с вермишелью	250/25	8,3	5,7	20,6	167,1	233 сб. 1981
Рыба (минтай), тушеная в томате с овощами	80	8,4	4,8	3,7	91,3	517 сб. 1982
Рис отварной с луком, морковью	170	3,2	7,2	32,9	209,4	465 сб. 1996
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
Компот из изюма	200	0,6	0,2	31,1	128,2	932 сб. 1981
<b>Итого:</b>		<b>24,8</b>	<b>18,3</b>	<b>115,8</b>	<b>727,5</b>	

**ДЕНЬ 4**

**Завтрак**

Котлета	90	13,4	22,0	15,0	311,4	658 сб. 1982
Соус красный основной	10	0,1	0,2	0,7	5,2	824 сб. 1982
Картофельное пюре	180	4,0	6,1	28,6	185,1	472 сб. 1996
Хлеб ржано-пшеничный	25	2,1	0,3	13,8	65,8	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	924 сб. 1981
<b>Итого:</b>		<b>21,8</b>	<b>28,8</b>	<b>83,7</b>	<b>681,5</b>	

**Обед**

Ши из свежей капусты со сметаной	250/5	1,9	6,2	9,1	100,0	197 сб. 1981
Запеканка из макарон с мясом	180	21,9	14,3	78,3	529,1	
Хлеб "Богатырский" обогаш, витаминами	35	3,0	0,4	19,3	92,1	сб. ГорПо "Урал"
Хлеб ржано-пшеничный	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб. Горпо
Снежок	205	10,5	6,7	17,9	173,9	
<b>Итого:</b>		<b>39,4</b>	<b>27,8</b>	<b>138,2</b>	<b>960,9</b>	

**ДЕНЬ 5**

**Завтрак**

Курица по-купечески	200	17,9	9,6	46,0	341,9	642 сб. 1982
<i>(филе грудки, гречка, лук, морковь)</i>						
Хлеб "Богатырский" обогаш, 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
Кофейный напиток	200	2,3	1,8	17,0	93,3	1024 сб. 1981
Мандарин	105	0,8	0,2	7,9	36,8	
<b>Итого:</b>		<b>24,9</b>	<b>12,1</b>	<b>95,6</b>	<b>590,4</b>	

**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>						
Фрикадельки мясные	75	10,4	15,6	6,2	206,4	
Соус красный основной	15	0,2	0,3	1,0	7,8	824 сб. 1982
Пюре гороховое	150	34,6	6,8	72,1	487,3	
Хлеб "Богатырский" обогаш, витаминами	40	3,4	0,4	22,0	105,2	сб. ГорПо "Урал"
Хлеб ржано-пшеничный	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб. Горпо
Чай с сахаром	200	0,1		6,0	24,7	1009 сб. 1981
<b>Итого:</b>		<b>52,5</b>	<b>29,5</b>	<b>133,3</b>	<b>1 008,9</b>	

**ДЕНЬ 6**



Вутерфорд с сыром, маслом	40	4,8	6,6	13,8	133,4
Тфтели	90	12,5	19,1	28,8	2 сб. 1981
Овощи тушеные в соусе	150	2,4	5,0	13,7	336,7 423 сб. 1996
Хлеб ржаной-пшеничный	25	2,1	0,3	13,8	109,0 213 сб. справочник
Чай с сахаром, лимоном	200/3	0,1		10,1	65,8 сб. Горпо
Печенье "Ромашка"	1шт(15гр)	1,0	5,1	9,4	41,1 1010 сб. 1981
<b>Итого:</b>		<b>22,9</b>	<b>36,0</b>	<b>89,5</b>	<b>87,2</b>

<b>Обед</b>					
Суп гороховый	200	4,7	4,4	15,9	122,3 206 сб. 2010
Рыба запеченая в яйце	50/130	22,4	16,2	3,9	251,6
Хлеб ржаной-пшеничный	35	3,0	0,4	19,3	92,1 сб. Горпо
Компот из сухофруктов	200	1,1		44,0	180,3 933 сб. 1981
<b>Итого:</b>		<b>31,2</b>	<b>21,0</b>	<b>83,0</b>	<b>646,3</b>

### ДЕНЬ 7

#### Завтрак

Бутерброд с сыром	30	3,4	1,6	13,8	83,0
Каша Ячтарная с курагой и маслом	200/25/10	10,2	12,5	50,7	356,4
<i>(пшено, курага, масло)</i>					
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	35	3,0	0,4	19,3	92,1 сб. Горпо "Урал"
Чай с сахаром	200	0,1		6,0	24,7 1009 сб. 1981
Яблоко	185	0,7	0,7	18,1	82,1
<b>Итого:</b>		<b>17,4</b>	<b>15,2</b>	<b>107,9</b>	<b>638,3</b>

#### Обед

Суп картофельный с клецками	250/30	2,6	4,5	16,6	117,4 228 сб. 1982
Жаркое по-домашнему	180	12,9	12,1	24,0	256,7 4 сб. Горпо "Урал"
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8 сб. Горпо "Урал"
Хлеб ржаной-пшеничный	25	2,1	0,3	13,8	65,8 сб. Горпо
Компот из свежих яблок	200	0,1		12,0	48,2 924 сб. 1981
<b>Итого:</b>		<b>19,9</b>	<b>17,1</b>	<b>80,0</b>	<b>553,9</b>

### ДЕНЬ 8

#### Завтрак

Суфле по-домашнему	90	15,0	19,4	11,7	281,8
Макаронны отварные с овощами	160/20/20	7,2	4,8	39,5	229,5 469 сб. 1996
<i>(морковь отварная, кукуруза)</i>					
Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6 сб. Горпо
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	20	1,7	0,2	11,0	52,6 сб. Горпо "Урал"
Напиток из мандарин и лимона	200	0,2	0,1	11,4	46,6 698 сб. 1986
<b>Итого:</b>		<b>25,7</b>	<b>24,7</b>	<b>84,6</b>	<b>663,1</b>

#### 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>					

#### Тфтели

Соус красный основной	80	11,3	14,2	25,9	277,0 423 сб. 1996
Каша пшеничная рассыпчатая	20	0,2	0,4	1,4	10,4 824 сб. 1982
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	170	8,2	4,1	45,3	250,5 405 сб. 1982
Напиток из апельсина	50	4,3	0,5	27,5	131,5 сб. Горпо "Урал"
	200	0,2		25,7	103,7 396 сб. 1986
<b>Итого:</b>		<b>26,0</b>	<b>25,4</b>	<b>138,0</b>	<b>884,8</b>

**Завтрак**

Биточки из кур	90	14,6	13,8	15,0	242,6	205 с6. страв москвы
Рис цветной	150	3,7	2,2	31,6	161,4	124 с6. с6. шк
Хлеб "Богатырский" обогаш. витаминами	35	3,0	0,4	19,3	92,1	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 Днепровский	50г		0,1	12,3	49,9	
<b>Итого:</b>		<b>25,3</b>	<b>18,5</b>	<b>106,1</b>	<b>691,9</b>	

**Обед**

Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/5	2,3	6,3	18,3	139,4	208 с6. 1981
Рыба (минтай), тушеная в томате с овощами	70	7,3	4,2	3,3	79,9	517 с6. 1982
Картофель запеченный маслом сливочным	160/5	3,3	4,3	27,8	162,4	442 с6. с6. школ
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
Компот из кураги	200	1,9	0,1	28,9	124,2	932 с6. 1981
<b>Итого:</b>		<b>21,2</b>	<b>15,6</b>	<b>119,4</b>	<b>703,2</b>	

**ДЕНЬ 10**

**Завтрак**

Огурец свежий	15	0,1		0,4	2,1	816 с6. 1983
Фрикадельки с овощами в томате	110	11,8	17,4	11,3	249,0	670 с6. 1982
Картофельное пюре	150	3,4	5,1	23,8	154,2	472 с6. 1996
Хлеб "Богатырский" обогаш. витаминами	30	2,6	0,3	16,5	78,9	с6. ГорПо "Урал"
Компот из сухофруктов	200	1,1		44,0	180,3	933 с6. 1981
<b>Итого:</b>		<b>18,9</b>	<b>22,8</b>	<b>96,0</b>	<b>664,5</b>	

**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" обогаш. 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 свежих яблок	200	0,1		12,0	48,2	924 с6. 1981
<b>Итого:</b>		<b>25,7</b>	<b>12,2</b>	<b>97,2</b>	<b>601,8</b>	

**ДЕНЬ 11**

**Завтрак**

Минтай в сметанном соусе	90	10,7	9,4	3,3	140,7	
Гречка отварная с овощами	180	9,0	10,1	46,1	311,3	463 с6. 1996
(грук, морковь)						
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		10,0	40,6	1009 с6. 1981
Йогурт "Проставашино"	110гр					
<b>Итого:</b>		<b>24,0</b>	<b>20,0</b>	<b>86,9</b>	<b>624,2</b>	

**Обед**

Суп картофельный с рыбой	250/12,5	5,1	1,7	25,1	136,6	215 с6. 1981
Минтай						
Макаронник с мясом	220	30,7	20,6	121,7	795,2	
Хлеб "Богатырский" обогаш. 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		16,0	66,2	628	сб. 1996
<b>Итого:</b>		<b>40,2</b>	<b>22,8</b>	<b>187,5</b>	<b>1 116,4</b>		
<b>Завтрак</b>							
<b>АЗУ</b>							
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	200	15,7	15,5	22,8	293,2	596	сб. 2006
Напиток из агельсина	30	2,6	0,3	16,5	78,9	сб. ГорПо "Урал"	
Пряник Северный	200	0,2		11,8	47,8	396	сб. 1986
	35гр						
<b>Итого:</b>		<b>18,5</b>	<b>15,8</b>	<b>51,0</b>	<b>419,9</b>		
<b>Обед</b>							
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"	
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6	сб. Горпо	
Компот из сухофруктов	200	1,1		34,0	140,4	933	сб. 1981
<b>Итого:</b>		<b>51,5</b>	<b>27,6</b>	<b>147,7</b>	<b>1 045,7</b>		