


 Директор МБОУ "СОШ №4"
 И.А.Щупленцова
 31.03.25

Меню пригостиваемых блюд
 период: весенний
 ОВЗ, ГПД

Утверждено
 Председатель правления ГорПо "Урал"
 А.С.Т.С.Еланицева
 31.03.25

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

ДЕНЬ 1

Завтрак

Гренки в омлете	80	8,8	10,1	9,0	162,0	
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
Чай с сахаром	200	0,1		10,0	40,6	1009 сб.1981
Груша	220	0,9		20,9	87,1	
Итого:		16,1	17,0	79,1	533,9	

Обед

Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/5	2,3	6,3	18,3	139,4	208 сб.1981
Печень тушеная в соусе	70	10,7	9,2	6,6	151,3	618 сб.1981
Гречка отварная	150	7,7	5,8	39,5	241,1	463 сб.1996
Хлеб "Богатырский" обогаш.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	1011 сб.1981
Итого:		23,8	22,5	85,5	640,1	

ДЕНЬ 2

Завтрак

Рыба тушеная с овощами и томатом (филе минтая)	90	1,0	4,1	5,9	64,3	517 сб.1983
Картофельное пюре	150	3,4	5,1	23,8	154,2	472 сб.1996
Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6	сб.Горпо
Сок ВкусноСок(штучный)	200			6,0	24,0	
Итого:		6,0	9,3	46,7	295,1	

Обед

Борщ из св.капусты со сметаной	200/5	1,5	5,1	9,8	91,4	176 сб.1981
Грудка в сметанном соусе куриная грудка, сметана, соль	50	10,0	4,3	5,4	100,6	
Каша пшеничная рассыпчатая	150	7,2	3,9	39,9	223,4	405 сб.1982
Хлеб "Богатырский" обогаш.витаминами	30	2,6	0,3	16,5	78,9	сб.ГорПо "Урал"
Напиток из шиповника	200	0,5		12,0	50,3	628 сб.1996
Печенье Имбирное	1шт(30гр)	1,7	0,6	21,7	99,4	
Итого:		23,4	14,3	105,4	644,0	

ДЕНЬ 3

Завтрак

Биточки радужные	90	9,5	16,0	3,9	197,2	
Макаронны отварные с овощами	160	5,5	3,6	30,2	174,8	469 сб.1996
Хлеб "Богатырский" обогаш.витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.ГорПо "Урал"
Напиток из апельсина	200	0,2		11,8	47,8	396 сб.1986
Творожок Растишка	45	0,1		0,1	1,0	

Обед									
Суп куриный с вермишелью									
Рыба запеченная (минтай)	250/25	17,3	19,8	59,7	486,6				
Рис отварной с овощами	60	8,3	5,7	20,6	167,1	233	сб.1981		
Хлеб ржано-пшеничный	160	11,4	1,3	2,8	68,3	488	сб.2005		
Напиток из мандарин и лимона	20	3,1	7,0	30,9	198,7	465	сб.1996		
	200	1,7	0,2	11,0	52,6	сб.Горно			
		0,2	0,1	11,4	46,6	698	сб.1986		
Итого:		24,6	14,3	76,6	533,3				

ДЕНЬ 4

Завтрак

Котлета									
Рагу овощное	90	13,4	22,0	15,0	311,4	658	сб.1982		
Хлеб ржано-пшеничный	160	2,5	6,7	14,6	128,9	213	сб.справочник		
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.Горно			
Компот из свежих яблок	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.ГорПо	"Урал"		
Печенье "Творожное"	200	0,1	0,1	12,0	48,2	924	сб.1981		
	35гр(1шт)	4,7	5,1	20,5	146,5				
Итого:		24,9	34,3	89,5	766,6				

Обед

Щи из свежей капусты со сметаной									
Запеканка капустная с мясом	250/5	1,9	6,2	9,1	100,0	197	сб.1981		
Хлеб ржано-пшеничный	150	13,0	19,1	15,6	286,2				
Чай с молоком	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.Горно			
	200	1,0	1,0	11,4	58,4	1011	сб.1981		
Итого:		18,1	26,5	49,9	510,4				

ДЕНЬ 5

Завтрак

Грудка в сметанном соусе	90	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.ГорПо	"Урал"		
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6	сб.Горно			
Напиток из шиповника	200	0,5		12,0	50,3	628	сб.1996		
Итого:		30,3	15,1	91,0	621,2				

Обед

Суп-пюре из картофеля с гречками									
Фрикадельки мясные	250/10	4,7	10,5	27,8	223,9	266	сб.1982		
Пюре гороховое	50	7,6	11,8	4,5	154,9	658	сб.1981		
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	150	34,6	6,8	72,1	487,3				
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6	сб.ГорПо	"Урал"		
Чай с сахаром	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.Горно			
	200	0,1		6,0	24,7	1009	сб.1981		
Итого:		50,8	29,5	135,1	1009,2				

ДЕНЬ 6

Бутерброд с сыром									
Тфтели	30	4,3	2,9	11,0	87,1				
Овощи тушеные в соусе	90	12,5	19,1	28,8	336,7	423	сб.1996		
Хлеб ржано-пшеничный	150	2,4	5,0	13,7	109,0	213	сб.справочник		
Чай с сахаром, лимоном	30	2,6	0,3	16,5	78,9	сб.Горно			
Печенье "Миндальный орешек"	200/10	0,2		6,3	26,3	1010	сб.1981		
	25	1,9	6,5	16,6	132,6				
Итого:		23,7	33,8	92,9	770,6				

Обед

Супл гороховый	200	4,7	4,4	15,9	122,3	206 с6.2010
Рыба запеченая в яйце	170	21,5	16,1	3,7	245,9	
Хлеб ржано-пшеничный	25	2,1	0,3	13,8	65,8	с6.Горпо
Комлот из сухофруктов	200	1,1		34,0	140,4	933 с6.1981
Итого:		29,4	20,8	67,3	574,4	

ДЕНЬ 7

Завтрак

Каша пшеница с маслом	200/5	7,9	8,0	35,4	244,8	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	18,6	86,1	644,3	

Обед

Супл 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	25	2,1	0,3	13,8	65,8	с6.Горпо
Комлот из груш	200	0,1		11,9	47,9	924 с6.1981
Итого:		18,0	15,8	77,8	525,8	

ДЕНЬ 8

Завтрак

Фрикадельки мясные	90	13,3	19,8	12,9	282,5	105 с6.«С6. рецептур ш
Соус красный основной	25	0,3	0,5	1,7	13,0	824 с6.1982
Макароны 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	50-		0,1	12,3	49,9	
Итого:		23,9	26,9	89,7	686,4	

Обед

Борщ из св.капусты со сметаной	250/5	1,8	6,2	12,2	111,7	176 с6.1981
Тертели	80	11,3	14,2	25,9	277,0	423 с6.1996
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.ГорПо "Урал"
Напиток из апельсина	200	0,2		25,7	103,7	396 с6.1986
Итого:		25,8	25,0	136,6	874,4	

ДЕНЬ 9

Завтрак

Гуляш из курицы	90	9,7	3,2	11,2	112,3	5 с6.ГорПо "Урал"
Рис отварной	170	3,2	3,9	33,5	182,1	465 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	200/8	0,2		10,2	41,9	1010 с6.1981
Сок ВкусноСок(штучный)	200			6,0	24,0	
Итого:		17,3	7,6	88,4	491,9	

Обед

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

Соус красный основной	20	0,2	0,4	1,4	10,4	824	сб.1982
Макароны отварные	170	7,4	5,2	40,7	239,3	469	сб.1996
Хлеб "Богатырский" обогащ. 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	698	сб.1986
Итого:		21,1	17,4	100,5	642,9		

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	472	сб.1996
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.ГорПо "Урал"	
Чай с сахаром	200	0,1		6,0	24,7	1009	сб.1981
Кексик "Маник"	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	206	сб.2010
Бигус с курой	200	12,9	5,9	21,4	190,4	сб.Горпо	
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	924	сб.1981
Итого:		21,0	11,7	67,0	457,2		

ДЕНЬ 11

Завтрак

Печень тушеная в соусе	90	9,7	12,9	7,5	184,8	618	сб.1981
Гречка отварная	150	7,7	5,8	39,5	241,1	463	сб.1996
Хлеб "Богатырский" обогащ. 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	1010	сб.1981
Яблоко	160	0,6	0,6	15,7	71,0		
Итого:		20,3	19,7	86,7	604,6		

Обед

Суп картофельный с рыбой	250/12,5	5,9	2,7	25,1	148,8	215	сб.1981
Запеканка из макарон с мясом	200	24,3	15,8	87,0	587,8		
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	
Напиток из шиповника	200	0,5		16,0	66,2	628	сб.1996
Итого:		34,6	19,1	152,8	921,2		

ДЕНЬ 12

Завтрак

Биточки рыбные	80	11,3	7,9	13,3	169,1	510	сб.Сборник рец.2010
Картофельное пюре	160	3,6	5,4	25,4	164,5	472	сб.1996
Хлеб 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"	

Хлеб ржаной- пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6	с.г. орло
Компот из сухофруктов	200	1,1		34,0	140,4	933 с.б. 1981
<i>Итого:</i>		<i>51,5</i>	<i>27,6</i>	<i>147,7</i>	<i>1 045,7</i>	
ВСЕГО:		595,1	492,4	2 168,6	15 487,4	