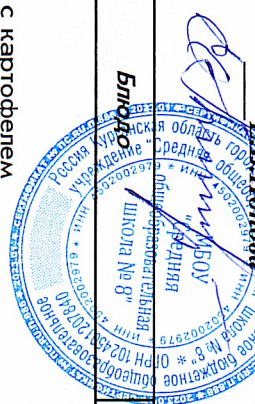


Согласовано
 Директор МБОУ «СОШ № 8»
 И.В. Додова

Меню приготавливаемых блюд
 период: весенний
 ОВЗ, ГПД

Председатель правления Г орПо "Урал"
 Универскадо
 Т.С. Едиганцева



Блюдо	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углев, г	ЭЦ, ккал	Рецептура
24.04						
Завтрак						
Мясо тушеное с картофелем морковь, лук	200	16,4	24,9	24,7	388,5	
Хлеб "Богатырский" обогаш. витаминами	25	2,6	0,3	16,5	78,9 с6.ГорПо "Урал"	
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6 с6.ГорПо	
Чай с молоком	200	1,0	1,0	7,4	42,5 1024 с6.1981	
Итого:		21,7	26,4	59,6	562,5	

Обед						
Борщ из св.капусты со сметаной картофель, капуста, свекла, морковь, лук, сметана	250/5	1,8	6,2	12,2	111,7 176 с6.1981	
Котлета	50	7,4	12,2	8,3	173,0 658 с6.1982	
Соус красный основной	10	0,1	0,2	0,7	5,2 824 с6.1982	
Макаронны отварные	180	7,6	5,4	41,9	246,1 469 с6.1996	
Хлеб Богатырский, рж-пшеничный	50	4,3	0,5	27,5	131,5 с6.ГорПо "Урал"	
Какао с молоком	200	3,7	3,7	15,5	110,5 1025 с6.1982	
Итого:		24,9	28,2	106,2	778,0	

25.04						
Завтрак						
Личинца по-деревенски с зел.горошком (яйцо, картофель, молоко)	230	12,3	11,8	27,0	263,7	
Хлеб "Богатырский" обогаш. витаминами	25	2,6	0,3	16,5	78,9 с6.ГорПо "Урал"	
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6 с6.ГорПо	
Биобаланс	200	10,3	6,6	17,4	169,7	
Печенье Творожное	25гр	1,2	1,2	13,5	69,5	
Итого:		28,1	20,1	85,4	634,4	

Обед						
Суп куринный с вермишелью	250/25	8,3	5,7	20,6	167,1 233 с6.1981	
Биточки рыбные (минтай)	90	11,5	6,8	14,9	166,8 510 с6.Сборник рец2010	
Соус красный основной	10	0,1	0,2	0,7	5,2 824 с6.1982	
Рис отварной с луком, морковью	170	4,3	10,6	43,0	284,3 465 с6.1996	
Хлеб Богатырский, рж-пшеничный	50	4,3	0,5	27,5	131,5 с6.ГорПо "Урал"	
Компот из кураги	200	1,9	0,1	28,9	124,2 932 с6.1981	
Итого:		30,4	23,9	135,6	879,1	

26.04						
Завтрак						
Грудка в сметанном соусе	200	16,4	24,9	24,7	388,5 4 с6.ГорПо"Урал"	

Куринная грудка, сметана

Гречка отварная с овощами	160	7,9	9,3	40,9	279,2
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,6	0,3	16,5	78,9 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 1011 с6.1981
Итого:		29,0	18,9	93,3	659,3

Обед

Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/5	2,3	6,3	18,3	139,4 208 с6.1981
Биточки из кур	85	13,8	17,1	14,2	265,4 205 с6.справ москвы
Соус красный основной	10	0,1	0,2	0,7	5,2 824 с6.1982
Каша перловая	150	5,2	4,2	37,4	208,7 465 с6.1982
Хлеб Богатырский, рж-пшеничный	50	4,3	0,5	27,5	131,5 с6.ГорПо "Урал"
Компот из свежих яблок	200	0,1		12,0	48,2 924 с6.1981
Итого:		25,8	28,4	110,0	798,4

27.04

Завтрак

Бутерброд с маслом	25/5	2,2	3,9	13,8	98,9
Тфтели рыбные	100	13,0	5,6	15,3	163,4 с6.Горпо
Картофельное пюре	150	3,4	5,1	23,8	154,2 472 с6.1996
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6 с6.Горпо
Компот из свежих фруктов	200мл	0,1	0,1	16,5	66,9 698 с6.1997
Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35,0
Итого:		21,1	15,0	88,0	571,0

Обед

Борщ из св.капусты со сметаной	200/5	1,5	5,1	9,8	91,4 176 с6.1981
Рулет мясной с яйцом	55	6,9	9,7	3,9	130,8
Соус красный основной	5	0,1	0,1	0,3	2,6 528 с6.1996
Рис отварной с луком, морковью	160/5/5	4,3	7,3	44,3	260,2 465 с6.1996
Хлеб Богатырский, рж-пшеничный	50	4,3	0,5	27,5	131,5 с6.ГорПо "Урал"
Какао с молоком	200	3,7	3,7	15,5	110,5 1025 с6.1982
Итого:		20,7	26,5	101,4	727,0

29.04

Завтрак

Бутерброд с сыром, маслом	25/15/15	6,2	15,1	14,0	216,8
Каша рисовая с маслом	180/8	4,7	8,9	28,2	211,6 417 с6.1983
(молоко отборное)					
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 с6.1996
Сок Джустик	0,2л			23,0	92,0
Итого:		13,1	24,2	92,2	639,2

Обед

Сул-пюре из картофеля с гренками	250/10	4,7	10,5	27,8	223,9 266 с6.1982
картофель, морковь, лук, молоко, гренки					

Печень тушенная в соусе	40/50	10,9	12,2	7,6	183,4 618 с6.1981
Макаронны отварные	160	6,7	4,8	37,2	218,8 469 с6.1996
Хлеб Богатырский, рж-пшеничный	50	4,3	0,5	27,5	131,5 с6.ГорПо "Урал"
Компот из свежих фруктов	200мл	0,1	0,1	16,5	66,9 698 с6.1997
Итого:		26,6	28,0	116,6	824,5

30.04

Биточки из кур	80	13,0	16,1	13,3	249,8
Запеканка овощная	160	5,2	4,6	21,5	147,6
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,6	0,3	16,5	78,9 с6. ГорПо "Урал"
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6 с6. Горпо
Мюгурт "Для всей семьи"	200	6,6	2,1	26,2	149,7
Итого:	29,0	23,2	88,5	678,6	

Обед

Суп крестьянский с крупой, сметаной	250/5	2,2	6,2	14,6	122,9
Запеканка картофельная с мясом	160	12,1	20,6	28,1	346,2 с6. 1996
Хлеб Богатырский, рж-пшеничный	50	4,3	0,5	27,5	131,5 с6. ГорПо "Урал"
Чай с сахаром, лимоном	200/3	0,1		6,1	25,2 1010 с6. 1981
Итого:	18,6	27,4	76,3	625,8	

2.05**Завтрак**

Бутерброд с маслом	25/10	2,2	7,5	13,9	132,0
Запеканка творожная с отварной морковью	230	31,1	13,1	30,1	362,3
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6 с6. Горпо
Чай с сахаром	200	0,1		6,0	24,7 1009 с6. 1981
Итого:	35,1	20,8	61,0	571,6	

Обед

Суп картофельный с рыбой	250/12,5	5,9	2,7	25,1	148,8
Фрикадельки мясные	55	7,6	11,8	4,5	154,9
Соус красный основной	15	0,2	0,3	1,0	7,8
Макаронны отварные	170	7,2	5,1	39,6	232,5 с6. 1996
Хлеб Богатырский, рж-пшеничный	50	4,3	0,5	27,5	131,5 с6. ГорПо "Урал"
Напиток из шиповника	200	0,5		12,0	50,3 628 с6. 1996
Итого:	25,6	20,5	109,8	725,8	

3.05**Завтрак**

Биточки рыбные (минтай)	100	13,5	2,7	17,8	149,6
Картоф. пюре с кап. тушеной	100/70	4,0	5,9	23,2	162,2 с6. 2005
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,6	0,3	16,5	78,9 с6. ГорПо "Урал"
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6 с6. Горпо
Какао с молоком	200	3,7	3,7	15,5	110,5 1025 с6. 1982
Яблоко	130	0,5	0,5	12,7	57,7
Итого:	26,0	13,4	96,8	611,5	

Обед

Суп из овощей со сметаной	250/5	2,0	6,3	11,3	109,4
Тертели	65	7,9	13,6	9,5	192,2 с6. с6. 1996
Гречка отварная	155	8,0	6,0	40,8	249,2 с6. с6. 1996
Хлеб Богатырский, рж-пшеничный	50	4,3	0,5	27,5	131,5 с6. ГорПо "Урал"
Кофейный напиток	200	2,3	1,8	17,0	93,3 1024 с6. 1981
Итого:	24,4	28,2	106,1	775,6	

4.05**Завтрак**

Фрикадельки мясные	75	10,4	15,6	6,2	206,4
Пюре гороховое	160	36,9	7,2	76,9	519,8

Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	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
Чай с сахаром	200	0,1		6,0	24,7	1009 сб. 1981
Корж молочный	75гр	5,0	9,5	50,6	307,1	
Итого:		56,5	32,8	167,1	1 189,5	

Обед						
Суп картофельный с дом. лапшой	250	3,1	3,3	20,2	123,2	235/1106 сб. 1981
Пириг с картофелем, мясом	210	12,8	26,1	50,3	487,1	
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
Итого:		18,7	29,6	115,5	803,3	

6,05

Завтрак

Печень тушеная в соусе	90	13,4	10,7	7,9	181,8	618/824 сб. 1981
Макаронны отварные с овощами	170	5,6	3,6	30,7	177,5	469 сб. 1996
<i>(морковь отварная, кукуруза)</i>						
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	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
Молоко	200	6,0	6,4	9,4	119,2	
Итого:		29,3	21,2	75,5	610,0	

Обед

Суп гороховый	250	5,9	5,5	19,9	152,8	206 сб. 2010
Гуляш из курицы	50/40	14,3	3,2	11,7	132,2	5 сб. ГорПО "Урал"
Каша пшениная рассыпчатая	150	7,2	3,9	39,9	223,4	405 сб. 1982
Хлеб Богатырский, рж-пшеничный	50	4,3	0,5	27,5	131,5	сб. ГорПО "Урал"
Компот из свежих яблок	200	0,1		12,0	48,2	924 сб. 1981
Итого:		31,7	13,1	110,9	688,1	

7,05

Завтрак

Бутерброд с сыром, маслом	25/10/10	4,8	10,2	13,9	166,5	3 сб. 2005
Тертели	80	11,1	17,0	25,5	299,2	423 сб. 1996
Рагу овощное	180	2,8	8,7	16,4	155,1	213 сб. справочник

<i>картофель, капуста, морковь, лук</i>						
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6	сб. Горпо
Чай с сахаром, лимоном	200/10	0,2		6,3	26,3	1010 сб. 1981
Итого:		20,6	36,0	73,2	699,7	

Обед

Помидор свежий	15	0,2		0,6	3,1	816 сб. 1983
Суп гороховый	250	5,9	5,5	19,9	152,8	206 сб. 2010
Мясо по-купечески	30/150	16,6	16,8	36,1	362,0	642 сб. 1982
<i>(мясо, гречка)</i>						
Хлеб Богатырский, рж-пшеничный	50	4,3	0,5	27,5	131,5	сб. ГорПО "Урал"
Кисель	200			5,0	20,0	883 сб. 2005
Итого:		26,9	22,9	89,0	669,4	

ВСЕГО:

26,9	22,9	89,0	669,4
583,8	526,7	2 134,4	15 495,6