

Согласовано  
 Директор МБОУ "СОШ № 8"  
 Ф.В. Попова  
 27.01.25

Меню приготавливаемых блюд  
 период: осенне-зимний  
 овз, г/д

Утверждаю  
 Председатель правления ГорПо "Урал"  
 Т.С.Еланцева  
 27.01.25

Наименование	Вес	Белки, г	Жиры, г	Углев, г	ЭЦ, ккал	Рецептура
<b>ДЕНЬ 1</b>						
<b>Завтрак</b>						
Бутерброд с сыром	30	3,4	1,6	13,8	83,0	
Каша рисовая с маслом	180/5	4,7	6,7	28,2	191,6 417 сб.1983	
Хлеб ржано-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>	
<b>Обед</b>						
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 тушенная 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 ржано-пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6 сб.Горпо	
Чай с сахаром	200	0,1	27,3	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>	
<b>ДЕНЬ 2</b>						
<b>Завтрак</b>						
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>	
<b>Обед</b>						
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 ржано-пшеничный	25	2,1	0,3	13,8	65,8 сб.Горпо	
Напиток из шиповника	200	0,5	12,0	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>	
<b>ДЕНЬ 3</b>						
<b>Завтрак</b>						
Омлет натуральный	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	698 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>	
<b>Обед</b>						
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" 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
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" 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
<b>Итого:</b>		<b>21,8</b>	<b>28,8</b>	<b>83,7</b>	<b>681,5</b>	

### Обед

Щи 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" обогащ. 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 (филе грудки, гречка, лук, морковь)	200	17,9	9,6	46,0	341,9	642 сб.1982
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
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 картофель, капуста, свекла, морковь, лук, сметана	250/5	1,8	6,2	12,2	111,7	176 сб.1981
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" обогащ. 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



Бутерброд с сыром, маслом	40	4,8	6,6	13,8	133,4 2 сб.1981
Тфтели	90	12,5	19,1	28,8	336,7 423 сб.1996
Овощи тушеные в соусе	150	2,4	5,0	13,7	109,0 213 сб.справочник
Хлеб ржано-пшеничный	25	2,1	0,3	13,8	65,8 сб.Горло
Чай с сахаром, лимоном	200/3	0,1	0,1	10,1	41,1 1010 сб.1981
Печенье "Ромашка"	1шт(15гр)	1,0	5,1	9,4	87,2
<b>Итого:</b>		<b>22,9</b>	<b>36,0</b>	<b>89,5</b>	<b>773,2</b>

<b>Обед</b>					
Суп гороховый	200	4,7	4,4	15,9	122,3 206 сб.2010
Рыба запеченная в яйце	50/130	22,4	16,2	3,9	251,6
Хлеб ржано-пшеничный	35	3,0	0,4	19,3	92,1 сб.Горло
Компот из сухофруктов	200	1,1	21,0	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 Янтарная с курагой и маслом (пшено, курага, масло)	200/25/10	10,2	12,5	50,7	356,4
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 ржано-пшеничный	25	2,1	0,3	13,8	65,8 сб.Горло
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 (морковь отварная, кукуруза)	160/20/20	7,2	4,8	39,5	229,5 469 сб.1996
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6 сб.Горло
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 картофель, капуста, свекла, морковь, лук, сметана	250/5	1,8	6,2	12,2	111,7 176 сб.1981
Тфтели	80	11,3	14,2	25,9	277,0 423 сб.1996
Соус красный основной	20	0,2	0,4	1,4	10,4 824 сб.1982
Каша пшеничная рассыпчатая	170	8,2	4,1	45,3	250,5 405 сб.1982
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	50	4,3	0,5	27,5	131,5 сб.ГорПо "Урал"
Напиток из апельсина	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>

## ДЕНЬ 9

### Завтрак

Биточки из кур	90	14,6	13,8	15,0	242,6
Рис цветной	150	3,7	2,2	31,6	205 сб.справ москвы
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	35	3,0	0,4	19,3	161,4 сб.шк
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	92,1 сб.ГорПо "Урал"
Кофейный напиток	200	2,3	1,8	17,0	52,6 сб.Горпо
Пряник Днепровский	50г	0,1	0,1	12,3	93,3 сб.1981
<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 сб.1981
Рыба (минтай), тушенная в томате с овощами	70	7,3	4,2	3,3	79,9 сб.1982
Картофель запеченный маслом сливочным	160/5	3,3	4,3	27,8	162,4 сб.шк
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	50	4,3	0,5	27,5	131,5 сб.ГорПо "Урал"
Хлеб ржано-пшеничный	25	2,1	0,3	13,8	65,8 сб.Горпо
Компот из кураги	200	1,9	0,1	28,9	124,2 сб.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 сб.1983
Фрикадельки с овощами в томате	110	11,8	17,4	11,3	249,0 сб.1982
Картофельное пюре	150	3,4	5,1	23,8	154,2 сб.1996
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	30	2,6	0,3	16,5	78,9 сб.ГорПо "Урал"
Компот из сухофруктов	200	1,1		44,0	180,3 сб.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 сб.2010
Бигус с курой	200	12,9	5,9	21,4	190,4 сб.Горпо
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	50	4,3	0,5	27,5	131,5 сб.ГорПо "Урал"
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,6	0,3	16,5	78,9 сб.Горпо
Компот из свежих яблок	200	0,1		12,0	48,2 сб.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 сб.1996
(лук, морковь)					
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8 сб.ГорПо "Урал"
Хлеб ржано-пшеничный	25	2,1	0,3	13,8	65,8 сб.Горпо
Чай с сахаром	200	0,1		10,0	40,6 сб.1981
Йогурт "Простаквашино"	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 сб.1981
Макароник с мясом	220	30,7	20,6	121,7	795,2
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
<b>Итого:</b>		<b>40,2</b>	<b>187,5</b>	<b>1 116,4</b>

**ДЕНЬ 12**

**Завтрак**

АЗУ	200	15,7	22,8	293,2 596 сб. 2006
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	30	2,6	16,5	78,9 сб. ГорПо "Урал"
Напиток из апельсина	200	0,2	11,8	47,8 396 сб. 1986
Пряник Северный	35гр			
<b>Итого:</b>		<b>18,5</b>	<b>51,0</b>	<b>419,9</b>

**Обед**

Суп из овощей со сметаной	250/5	2,0	11,3	109,4 217 сб. 1981
Рулет мясной с яйцом	80	10,1	5,6	190,2
Пюре гороховое	150	34,6	72,1	487,3
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,1	13,8	65,8 сб. ГорПо "Урал"
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,7	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>147,7</b>	<b>1 045,7</b>