

Согласовано
 Директор МБОУ " СОШ № 8 "
 Е.В. Попова
 13.01.2025

Меню приготовляемых блюд
 период: осенне- зимний
 ОВЗ, ГПД

Утверждено
 Председатель правления ГорПо "Урал"
 Т.С.Еланцева
 13.01.2025

Блюдо	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углев, г	ЭЦ, ккал	Рецептура
-------	-------	----------	---------	----------	----------	-----------

ДЕНЬ 1

Бутерброд с сыром, маслом	35	3,5	5,2	13,8	116,1	
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	
Напиток из шиповника	200	0,5		12,0	50,3 628 сб.1996	
Коктейль Растишка	210гр	6,9	4,2	21,0	149,5	
Итого:		17,3	16,3	86,0	560,1	

Обед

Суп-пюре из картофеля с гренками	250/10	4,7	10,5	27,8	223,9 266 сб.1982	
<i>картофель, морковь, лук, молоко, гренки</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	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	
Чай с сахаром	200	0,1		10,0	40,6 1009 сб.1981	
Итого:		27,1	27,6	121,1	841,5	

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	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	
Йогурт "Для всей семьи"	200	6,6	2,1	26,2	149,7	
Итого:		24,9	23,4	81,1	634,2	

Обед

Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/5	1,8	6,3	13,6	118,6 208 сб.1981	
Биточки из кур	80	13,8	13,0	14,2	229,1 205 сб.справ москвы	
Соус красный основной	10	0,1	0,2	0,7	5,2 824 сб.1982	
Гречка отварная	150	7,7	5,8	39,5	241,1 463 сб.1996	
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	
Кисель	200			5,0	20,0 883 сб.2005	
Итого:		29,8	26,1	114,2	811,3	

ДЕНЬ 3

Завтрак

Омлет натуральный	200	19,8	26,8	4,1	336,9 467 сб.1982	
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8 сб.ГорПо "Урал"	

Напиток из мандарин и лимона	200	0,2	0,1	11,4	46,6 698 сб.1986
Пряник Днепровский	50г		0,1	12,3	49,9
Итого:		22,1	27,2	41,5	499,2
Обед					
Суп куриный с вермишелью	250/25	8,3	5,7	20,6	167,1 233 сб.1981
Рыба по-Европейски	85	12,2	13,5	8,9	206,3
Рис отварной с овощами	160	3,1	7,0	30,9	198,7 465 сб.1996
(обжаренные лук репчатый с морковью)					
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
Компот из изюма	200	0,6	0,2	31,1	128,2 932 сб.1981
Итого:		28,4	26,9	119,0	831,9

ДЕНЬ 4

Завтрак

Курица по-купечески	200	23,6	9,4	44,7	357,9 642 сб.1982
(филе грудки, гречка, лук, морковь)					
Хлеб ржано-пшеничный	25	2,1	0,3	13,8	65,8 сб.Горпо
Чай с сахаром, лимоном	200/3	0,1		6,1	25,2 1010 сб.1981
Яблоко	130	0,5	0,5	12,7	57,7
Итого:		26,4	10,2	77,3	506,6

Обед

Суп с дом.лапшой	250	3,1	3,3	20,2	123,2 235/1106 сб.1981
Запеканка картофельная с мясом	150	11,4	19,6	25,4	323,2 430 сб.1996
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
Кисель	200			5,0	20,0 883 сб.2005
Итого:		20,8	23,7	91,9	663,7

ДЕНЬ 5

Завтрак

Бутерброд с сыром, маслом	35	3,5	5,2	13,8	116,1
Котлета	80	11,9	19,6	13,3	276,8 658 сб.1982
Соус красный основной	10	0,1	0,2	0,7	5,2 824 сб.1982
Картофельное пюре	150	3,4	5,1	23,8	154,2 472 сб.1996
Хлеб ржано-пшеничный	25	2,1	0,3	13,8	65,8 сб.Горпо
Чай с молоком	200	1,0	1,0	7,4	42,5 1011 сб.1981
Итого:		21,9	31,3	72,8	660,6

Обед

Борщ из св.капусты со сметаной	250/5	1,8	6,2	12,2	111,7 176 сб.1981
картофель, капуста, свекла, морковь, лук,					
сметана					
Рулет мясной с яйцом	60	8,2	11,5	4,6	154,6 159 сб.справочник
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		10,0	40,6 1009 сб.1981
Творожок Растишка	45	0,1		0,1	1,0
Итого:		50,2	25,1	134,7	966,2

ДЕНЬ 6

Бутерброд с сыром, маслом	40	4,8	6,6	13,8	133,4 2 сб.1981
Тефтели	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	20	1,7	0,2	11,0	52,6 сб.Горпо
Чай с сахаром, лимоном	200/3	0,1		10,1	41,1 1010 сб.1981
Печенье "Творожное"	35гр(1шт)	4,7	5,1	20,5	146,5
Итого:		26,2	35,9	97,8	819,3

Обед

Суп гороховый	250	5,9	5,5	19,9	152,8 206 сб.2010
Рыба запеченая в яйце	190	24,3	16,5	4,4	263,0
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6 сб.Горпо
Чай с молоком	200	1,0	1,0	7,4	42,5 1011 сб.1981
Итого:		32,9	23,2	42,6	510,9

ДЕНЬ 7

Завтрак

Бутерброд с сыром, маслом	40	4,8	6,6	13,8	133,4 2 сб.1981
Каша "Янтарная" с маслом	180/5	5,4	6,6	31,0	204,6

с яблоком

Хлеб ржано-пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6 сб.Горпо
Компот из кураги	200	1,9	0,1	28,9	124,2 932 сб.1981
Йогурт "Простаквашино"	110гр				
Итого:		13,8	13,4	84,6	514,8

Обед

Суп картофельный с клецками	250/30	2,6	4,5	16,6	117,4 228 сб.1982
Жаркое по-домашнему	175	11,0	10,8	21,9	228,9 4 сб.ГорПо "Урал"
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8 сб.ГорПо "Урал"
Молоко	180	5,1	5,4	8,0	101,3
Итого:		20,9	21,0	60,2	513,4

ДЕНЬ 8

Завтрак

Печень тушеная в соусе	100	14,3	12,9	8,6	207,4 618/824 сб.1981
Макароны отварные	150	6,3	4,5	34,9	205,1 469 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
Чай с сахаром	200	0,1		6,0	24,7 1009 сб.1981
Яблоко	130	0,5	0,5	12,7	57,7
Итого:		25,9	18,4	92,5	639,6

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>					
Тефтели с рисом	80	10,4	17,8	12,5	251,3
Соус красный основной	10	0,1	0,2	0,7	5,2 824 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
Итого:		24,9	28,7	123,9	853,9

ДЕНЬ 9

Завтрак

Плов из курицы	200	16,6	5,3	43,9	289,7	6 сб.ГорПо "Урал"
<i>куриная грудка, рис, овощи</i>						
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 шиповника	200	0,5		16,0	66,2	628 сб.1996
Йогурт "Простаквашино"	110гр					

Итого: 21,3 5,9 87,4 487,4

Обед

Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/5	2,3	6,3	18,3	139,4	208 сб.1981
Биточки "Пикантные"	90	13,2	2,8	10,6	120,5	9 сб.ГорПо "Урал"
<i>филе минтая, творог</i>						
Картофель запеченный	200	4,0	5,8	34,6	206,6	
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	50	4,3	0,5	27,5	131,5	сб.ГорПо "Урал"
Напиток из апельсина	200	0,2		11,8	47,8	396 сб.1986

Итого: 24,0 15,5 102,7 645,8

ДЕНЬ 10

Завтрак

Биточки	90	13,4	22,0	15,0	311,4	416 сб.1996
Картофельное пюре	180	4,0	6,1	28,6	185,1	472 сб.1996
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	40	3,4	0,4	22,0	105,2	сб.ГорПо "Урал"
Компот из изюма	200	0,6	0,2	31,1	128,2	932 сб.1981

Итого: 21,4 28,6 96,7 729,9

Обед

Суп гороховый	250	5,4	5,5	16,1	135,3	206 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	924 сб.1981
Печенье "Курабье"	20гр					

Итого: 25,2 12,2 93,4 584,3

ДЕНЬ 11

Завтрак

Бутерброд с сыром, маслом	40	4,8	6,6	13,8	133,4	2 сб.1981
Тертели	90	12,5	19,1	28,8	336,7	423 сб.1996
Гречка отварная с овощами <i>(лук, морковь)</i>	200	10,0	10,9	51,4	343,5	463 сб.1996
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,4	0,4	22,0	105,2	сб.Горпо
Чай с сахаром, лимоном	200/10	0,2		6,3	26,3	1010 сб.1981

Итого: 30,8 37,0 122,3 945,1

Обед

Суп картофельный с рыбой	250/12,5	4,3	1,6	18,4	105,6	215 сб.1981
Фрикадельки	70	10,3	15,4	10,0	219,8	
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 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: 25,3 22,0 104,0 715,1

ДЕНЬ 12**Завтрак**

АЗУ	200	15,7	15,5	22,8	293,2 596 сб.2006
Хлеб "Богатырский" обогащ.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
Мармелад	35			23,2	93,0
Итого:		18,1	15,7	71,5	499,8

Обед

Суп из овощей со сметаной	250/5	2,0	6,3	11,3	109,4 217 сб.1981
Рулет мясной с яйцом	80	11,0	15,0	6,0	203,2
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"
Компот из сухофруктов	200	1,1		34,0	140,4 933 сб.1981
Итого:		52,1	28,4	145,4	1 045,5

ВСЕГО:

631,6	543,7	2 264,8	16 480,1
--------------	--------------	----------------	-----------------