

Согласовано
Директор МБОУ "СОШ №4"

Л.А.Шуплецова

Образовательная
школа № 4"

Меню приготавливаемых блюд
период: весенний
ОВЗ, ГПД

Утверждаю
Председатель правления ГорПо "Урал"

Т.С.Еланицева

Блюдо	Выход	Цена	Белки, г	Жиры, г	Углев, г	ЭЦ, ккал	Рецептура
08,05,24							
Завтрак							
Грудка в сметанном соусе <i>куриная грудка, сметана, соль</i>	80гр	55,66	14,5	7,3	8,0	155,3	
Гречка отварная с овощами <i>(лук, морковь)</i>	150/5/5	12,94	7,9	9,3	40,9	279,2	463 сб.1996
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2,52	2,6	0,3	16,5	78,9	сб.ГорПо "Урал"
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,68	1,7	0,2	11,0	52,6	сб.Горпо
Кофейный напиток	200	13,20	2,3	1,8	17,0	93,3	1024 сб.1981
Итого:		86=00	29,0	18,9	93,3	659,3	
Обед							
Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/5	15,30	2,3	6,3	18,3	139,4	208 сб.1981
Биточки из кур	85	40,36	13,8	13,0	14,2	229,1	205 сб.справ москвы
Соус красный основной	10	0,98	0,1	0,2	0,7	5,2	824 сб.1982
Каша перловая	150	7,81	5,2	4,2	37,4	208,7	465 сб.1982
Хлеб Богатырский, рж-пшеничный	50	4,20	4,3	0,5	27,5	131,5	сб.ГорПО "Урал"
Компот из свежих яблок	200	6,35	0,1		12,0	48,2	924 сб.1981
Итого:		75=00	25,8	24,3	110,0	762,1	
10,05,24							
Яичница по-деревенски с зел.горошком <i>(яйцо, картофель, молоко)</i>	190/20	52,91	13,3	13,0	20,9	253,6	
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2,52	2,6	0,3	16,5	78,9	сб.ГорПо "Урал"
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,68	1,7	0,2	11,0	52,6	сб.Горпо
Биобаланс	200	20,02					
Печенье Творожное	25гр	8,87	1,2	1,2	13,5	69,5	
Итого:		86=00	18,7	14,7	61,9	454,6	
Обед							
Суп куриный с вермишелью	250/25	21,04	8,3	5,7	20,6	167,1	233 сб.1981
Биточки рыбные (минтай)	90	18,23	11,5	6,8	14,9	166,8	510 сб.Сборник рец2010
Соус красный основной	10	0,98	0,1	0,2	0,7	5,2	824 сб.1982
Рис отварной с луком, морковью	150/10/10	26,21	4,1	9,1	40,8	261,4	465 сб.1996
Хлеб Богатырский, рж-пшеничный	50	4,20	4,3	0,5	27,5	131,5	сб.ГорПО "Урал"
Чай с молоком	200	4,34	1,0	1,0	7,4	42,5	1011 сб.1981
Итого:		75=00	29,3	23,3	111,9	774,5	
11,05,24							
Котлета	75	44,63	11,1	18,3	12,5	259,5	658 сб.1982
Капуста тушеная	150	22,35	3,7	5,5	15,7	127,3	439 сб.справочник моск
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2,52	2,6	0,3	16,5	78,9	сб.ГорПо "Урал"

Хлеб ржано- пшеничный	20	1,68	1,7	0,2	11,0	52,6 сб.Горпо
Компот из сухофруктов	200	7,02	1,1		34,0	140,4 933 сб.1981
Мармелад	30г	7,80			19,9	79,7

Итого: **86=00** **20,2** **24,3** **109,6** **738,4**

Обед

Суп картофельный с дом.лапшой	250	8,93	3,1	3,3	20,2	123,2 235/1106 сб.1981
Суфле из печени	150	57,66	21,8	10,2	39,4	336,1
Хлеб Богатырский, рж-пшеничный	50	4,20	4,3	0,5	27,5	131,5 сб.ГорПО "Урал"
Кисель	200	4,21			5,0	20,0 883 сб.2005

Итого: **75=00** **29,1** **14,0** **92,1** **610,8**

13,05

Завтрак

Бутерброд с маслом	25/10	14,22	2,2	7,5	13,9	132,0
Запеканка творожная с отварной	220	69,06	31,0	10,7	29,5	338,6
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,68	1,7	0,2	11,0	52,6 сб.Горпо
Чай с сахаром	200	1,04	0,1		6,0	24,7 1009 сб.1981

Итого: **86=00** **35,0** **18,5** **60,4** **547,9**

Обед

Суп картофельный с рыбой	250/12,5	20,37	5,9	2,7	25,1	148,8 215 сб.1981
Фрикадельки мясные	55	33,42	7,6	11,8	4,5	154,9
Соус красный основной	15	1,47	0,2	0,3	1,0	7,8 824 сб.1982
Макаронны отварные	170	11,00	7,2	5,1	39,6	232,5 469 сб.1996
Хлеб Богатырский, рж-пшеничный	50	4,20	4,3	0,5	27,5	131,5 сб.ГорПО "Урал"
Напиток из шиповника	200	4,54	0,5		12,0	50,3 628 сб.1996

Итого: **75=00** **25,6** **20,5** **109,8** **725,8**

14,05,24

Завтрак

Мясо тушеное с картофелем <i>фарш из говядины и свинины, картофель, морковь, лук</i>	50/150	78,13	16,4	24,9	24,7	388,5 4 сб.ГорПо"Урал"
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2,52	2,6	0,3	16,5	78,9 сб.ГорПо "Урал"
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,68	1,7	0,2	11,0	52,6 сб.Горпо
Чай с сахаром, лимоном	200/7	3,67	0,1		10,2	41,9 1009 сб.1981

Итого: **86=00** **20,8** **25,4** **62,4** **561,9**

Обед

Суп из овощей со сметаной	250/5	12,54	2,0	6,3	11,3	109,4 217 сб.1981
Котлета	50	29,91	7,4	12,2	8,3	173,0 658 сб.1982
Соус красный основной	10	0,98	0,1	0,2	0,7	5,2 824 сб.1982
Макаронны отварные	180	11,64	7,6	5,4	41,9	246,1 469 сб.1996
Хлеб Богатырский, рж-пшеничный	50	4,20	4,3	0,5	27,5	131,5 сб.ГорПО "Урал"
Какао с молоком	200	15,73	3,7	3,7	15,5	110,5 1025 сб.1982

Итого: **75=00** **25,1** **28,3** **105,2** **775,7**

15,05,24

Бутерброд с маслом	25/5	8,58	2,2	3,9	13,8	98,9
Тефтели рыбные <i>(минтай)</i>	95	24,29	12,3	5,3	14,5	155,2 сб.Горпо
Картофельное пюре	150	17,89	3,4	5,1	23,8	154,2 472 сб.1996
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,68	1,7	0,2	11,0	52,6 сб.Горпо
Компот из свежих фруктов	200мл	4,07	0,1	0,1	16,5	66,9 698 сб.1997

Мандарин	100	29,49	0,8	0,2	7,5	35,0
<i>Итого:</i>		<i>86=00</i>	<i>20,4</i>	<i>14,7</i>	<i>87,2</i>	<i>562,8</i>

Обед

Борщ из св.капусты со сметаной	200/5	10,74	1,5	5,1	9,8	91,4 176 сб.1981
Руллет мясной с яйцом	65	33,10	8,2	11,5	4,6	154,6 159 сб.справочник
Соус красный основной	5	0,49	0,1	0,1	0,3	2,6 528 сб.1996
Рис отварной с луком, морковью	160/5/5	15,47	3,6	7,2	37,2	228,4 465 сб.1996
Хлеб Богатырский, рж-пшеничный	50	4,20	4,3	0,5	27,5	131,5 сб.ГорПО "Урал"
Напиток из мандарин и лимона	200	11,00	0,2	0,1	25,3	102,5 698 сб.1986

Итого: **75=00** *17,8* **24,6** *104,7* **711,0**

16,05,24

Завтрак

Биточки из кур	80	41,53	13,6	12,5	14,3	224,3 205 сб.справ москвы
Запеканка овощная	160	18,59	5,2	4,6	21,5	147,6
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2,52	2,6	0,3	16,5	78,9 сб.ГорПо "Урал"
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,68	1,7	0,2	11,0	52,6 сб.Горпо
Йогурт "Для всей семьи"	200	21,68	6,6	2,1	26,2	149,7

Итого: **86=00** *29,6* **19,6** *89,5* **653,1**

Обед

Суп крестьянский с крупой, сметаной	250/5	9,61	2,2	6,2	14,6	122,9 216 сб.1981
Запеканка картофельная с мясом	160	58,83	12,1	20,6	28,1	346,2 430 сб.1996
Хлеб Богатырский, рж-пшеничный	50	4,20	4,3	0,5	27,5	131,5 сб.ГорПО "Урал"
Чай с сахаром, лимоном	200/3	2,36	0,1		10,1	41,1 1010 сб.1981

Итого: **75=00** *18,6* **27,4** *80,3* **641,7**

17,05,24

Завтрак

Печень тушенная в соусе	50/40	44,83	14,2	8,9	8,1	168,9 618/824 сб.1981
Макароны отварные с овощами (морковь отварная, кукуруза)	120/20/20	18,21	5,5	3,6	30,2	174,8 469 сб.1996
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2,52	2,6	0,3	16,5	78,9 сб.ГорПо "Урал"
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,68	1,7	0,2	11,0	52,6 сб.Горпо
Молоко	200	18,76	6,0	6,4	9,4	119,2

Итого: **86=00** *29,9* **19,4** *75,2* **594,4**

Обед

Суп гороховый	250	7,48	5,9	5,5	19,9	152,8 206 сб.2010
Гуляш из курицы	50/40	49,44	14,3	3,2	11,7	132,2 5 сб.ГорПо"Урал"
Каша пшенинная рассыпчатая	150	7,53	7,2	3,9	39,9	223,4 405 сб.1982
Хлеб Богатырский, рж-пшеничный	50	4,20	4,3	0,5	27,5	131,5 сб.ГорПО "Урал"
Компот из свежих яблок	200	6,35	0,1		12,0	48,2 924 сб.1981

Итого: **75=00** *31,7* **13,1** *110,9* **688,1**

18,05,24

Завтрак

Фрикадельки мясные	75	45,12	10,4	15,6	6,2	206,4
Пюре гороховое	160	12,09	36,9	7,2	76,9	519,8
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2,52	2,6	0,3	16,5	78,9 сб.ГорПо "Урал"
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,68	1,7	0,2	11,0	52,6 сб.Горпо
Чай с сахаром	200	1,04	0,1		6,0	24,7 1009 сб.1981
Корж молочный	75гр	23,55	5,0	9,5	50,6	307,1

	<i>Итого:</i>	<i>86=00</i>	<i>56,5</i>	<i>32,8</i>	<i>167,1</i>	<i>1 189,5</i>
<u>Обед</u>						
Суп картофельный с дом.лапшой	250	8,93	3,1	3,3	20,2	123,2 235/1106 сб.1981
Пирог с картофелем, мясом	210	57,37	12,8	26,1	50,3	487,1
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,68	1,7	0,2	11,0	52,6 сб.Горпо
Компот из сухофруктов	200	7,02	1,1		34,0	140,4 933 сб.1981
	<i>Итого:</i>	<i>75=00</i>	<i>18,7</i>	<i>29,6</i>	<i>115,5</i>	<i>803,3</i>

20,05,24

Завтрак

Бутерброд с сыром, маслом	25/15/15	33,07	6,2	15,1	14,0	216,8
Каша рисовая с маслом	180/8	24,21	4,7	8,9	28,2	211,6 417 сб.1983
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,68	1,7	0,2	11,0	52,6 сб.Горпо
Напиток из шиповника	200	4,54	0,5		12,0	50,3 628 сб.1996
Сок Джустик	0,2л	22,50			23,0	92,0
	<i>Итого:</i>	<i>86=00</i>	<i>13,1</i>	<i>24,2</i>	<i>88,2</i>	<i>623,3</i>

Обед

Суп-пюре из картофеля с гренками	250/10	19,90	4,7	10,5	27,8	223,9 266 сб.1982
<i>картофель , морковь, лук, молоко, гренки</i>						
Печень тушеная в соусе	40/50	36,48	10,9	12,2	7,6	183,4 618 сб.1981
Макаронны отварные	160	10,35	6,7	4,8	37,2	218,8 469 сб.1996
Хлеб Богатырский, рж-пшеничный	50	4,20	4,3	0,5	27,5	131,5 сб.ГорПО "Урал"
Компот из свежих фруктов	200мл	4,07	0,1	0,1	16,5	66,9 698 сб.1997
	<i>Итого:</i>	<i>75=00</i>	<i>26,6</i>	<i>28,0</i>	<i>116,6</i>	<i>824,5</i>

21,05,24

Завтрак

Биточки рыбные (минтай)	100	21,88	13,5	2,2	17,8	145,1 510 сб.Сборник рец2010
Картоф.пюре с кап.тушеной	100/70	20,97	4,0	5,9	23,2	162,2 694; 708 сб.2005
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2,52	2,6	0,3	16,5	78,9 сб.ГорПо "Урал"
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,68	1,7	0,2	11,0	52,6 сб.Горпо
Какао с молоком	200	15,73	3,7	3,7	15,5	110,5 1025 сб.1982
Яблоко	130	23,22	0,5	0,5	12,7	57,7
	<i>Итого:</i>	<i>86=00</i>	<i>26,0</i>	<i>12,9</i>	<i>96,8</i>	<i>607,0</i>

Обед

Суп из овощей со сметаной	250/5	12,54	2,0	6,3	11,3	109,4 217 сб.1981
Тефтели	65	34,06	7,9	13,6	9,5	192,2 423 сб.сб.1996
Гречка отварная	150	11,00	7,7	5,8	39,5	241,1 463 сб.1996
Хлеб Богатырский, рж-пшеничный	50	4,20	4,3	0,5	27,5	131,5 сб.ГорПО "Урал"
Кофейный напиток	200	13,20	2,3	1,8	17,0	93,3 1024 сб.1981
	<i>Итого:</i>	<i>75=00</i>	<i>24,2</i>	<i>28,0</i>	<i>104,8</i>	<i>767,5</i>

22,05,24

Завтрак

Бутерброд с сыром, маслом	25/10/10	23,02	4,8	10,2	13,9	166,5 3 сб.2005
Тефтели	80	41,43	11,3	14,2	25,9	277,0 423 сб.1996
Рагу овощное	180	15,80	2,8	7,5	16,4	145,0 213 сб.справочник
<i>картофель, капуста, морковь, лук</i>						
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,68	1,7	0,2	11,0	52,6 сб.Горпо
Чай с сахаром, лимоном	200/10	4,07	0,2		6,3	26,3 1010 сб.1981

	<i>Итого:</i>	<i>86=00</i>	<i>20,9</i>	<i>32,2</i>	<i>73,6</i>	<i>667,4</i>
<u>Обед</u>						
Помидор свежий	15	5,28	0,2		0,6	3,1 816 сб.1983
Суп гороховый	250	7,48	5,9	5,5	19,9	152,8 206 сб.2010
Мясо по-купечески (мясо, гречка)	30/150	53,83	16,6	16,8	36,1	362,0 642 сб.1982
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	50	4,20	4,3	0,5	27,5	131,5 сб.ГорПо "Урал"
Кисель	200	4,21			5,0	20,0 883 сб.2005
	<i>Итого:</i>	<i>75=00</i>	<i>26,9</i>	<i>22,9</i>	<i>89,0</i>	<i>669,4</i>
ВСЕГО:			619,5	541,3	2 311,7	16 596,8