

Согласовано
 Директор МБОУ "СОШ №4"
 Д.А.Шуплецова

Меню приготавливаемых блюд
 период: осенний
 ГПД, ОВЗ

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

Блюдо	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углев, г	ЭЦ, ккал	Рецептура
20.03.24						
Завтрак						
Грудка в сметанном соусе куриная грудка, сметана, соль	90	14,5	7,3	8,0	155,3	
Гречка отварная с овощами (лук, морковь)	160	7,4	8,9	38,2	263,1 463 сб.1996	
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	30	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	27,0	133,2 1024 сб.1981	
Итого:		28,1	18,5	97,9	670,0	
Обед						
Борщ из св.капусты со сметаной	200/5	1,5	5,1	9,8	91,3 176 сб.1981	
Котлета	60	8,9	14,7	10,0	207,6 658 сб.1982	
Макароны отварные	160	6,7	4,8	37,2	218,8 469 сб.1996	
Хлеб Богатырский, рж-пшеничный	50	4,3	0,5	27,5	131,5 сб.ГорПо "Урал"	
Какао с молоком	200	4,0	3,9	20,8	134,1 1025 сб.1982	
Итого:		25,3	29,0	105,3	783,3	
21.03.24						
Завтрак						
Яичница по-деревенски с зел.горошком (яйцо, картофель, молоко)	230	11,2	10,7	24,5	239,3	
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6 сб.Горпо	
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	30	2,1	0,3	13,8	65,8 сб.ГорПо "Урал"	
Снежок	200	10,5	6,7	17,9	173,9	
Печенье Творожное	25гр	1,2	1,2	13,5	69,5	
Итого:		26,7	19,1	80,6	601,1	
Обед						
Суп куриный с вермишелью	250/25	8,3	5,7	20,6	167,1 233 сб.1981	
Биточки рыбные (минтай)	100	12,8	7,5	16,6	185,3 510 сб.Сборник рец2010	
Соус красный основной	10	0,1	0,2	0,7	5,2 824 сб.1982	
Рис отварной с луком, морковью	150/10/10	4,3	10,6	43,0	284,3 465 сб.1996	
Хлеб Богатырский, рж-пшеничный	50	4,3	0,5	27,5	131,5 сб.ГорПо "Урал"	
Компот из кураги	200	1,9	0,1	28,9	124,1 932 сб.1981	
Итого:		31,7	24,7	137,2	897,5	
22.03.24						
Завтрак						
Салат из свеклы с маслом растительным	60	0,7	5,5	3,9	22 сб.технологические карты рецептур для ДОУ и	
Жаркое по-домашнему	200	18,1	16,0	28,2	68,2 школьных учреждений 329,7 4 сб.ГорПо "Урал"	

<i>говядина, картофель, морковь, лук</i>									
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	30	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 молоком	200	1,0	1,0	6,4	38,5	1011 сб.1981			
Итого:		23,6	23,0	63,3	554,8				

Обед						
Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/5	2,3	6,3	18,3	139,4	208 сб.1981
Биточки из кур	85	13,8	17,1	14,2	265,4	205 сб.справ москвы
Соус красный основной	5	0,1	0,1	0,4	3,1	528 сб.1996
Каша перловая	150	5,2	4,2	37,4	208,7	465 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		11,9	48,1	924 сб.1981
Итого:		25,7	28,3	109,7	796,2	

23.03.24						
Завтрак						
Фрикадельки	70	10,3	15,4	10,0	219,8	
Пюре гороховое	160	36,9	7,2	76,9	519,8	
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
Чай с сахаром	200	0,1		10,0	40,6	1009 сб.1981
Пирожное "Лакомка"	70гр	0,1	0,1	0,6	3,7	
Итого:		51,2	23,2	122,3	902,3	

Обед						
Суп картофельный с дом.лапшой	250	3,1	3,3	20,2	123,2	235/1106 сб.1981
Пирог 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	140,3	933 сб.1981
Итого:		18,7	29,6	115,5	803,2	

01.04.24						
Завтрак						
Бутерброд с сыром, маслом	25/15/10	6,1	11,5	13,9	183,7	
Каша пшеничная с маслом	180/10	4,4	8,2	27,7	201,7	417 сб.1982
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
Сок ВкусноСок	200					
Итого:		12,7	19,9	68,6	504,2	

Обед						
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 тушеная в соусе	40/50	10,9	12,2	7,6	183,4	618 сб.1981
Макаронные отварные	170	7,2	5,1	39,6	232,5	469 сб.1996
Хлеб Богатырский, рж-пшеничный	50	4,3	0,5	27,5	131,5	сб.ГорПо "Урал"
Компот из свежих фруктов	200мл	0,1	0,1*	25,5	102,7	698 сб.1997
Итого:		27,0	28,3	127,9	874,0	

02.04.24						
Бутерброд с сыром, маслом	25/10/10	4,8	10,2	13,9	166,5	3 сб.2005
Тефтели	80	11,1	17,0	25,5	299,2	423 сб.1996
Рагу овощное	170	2,8	8,3	19,0	161,8	

Хлеб ржано- пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6 сб.Горло
Чай с сахаром, лимоном	200/10	0,2		10,3	42,3 1010 сб.1981
Итого:		20,6	35,7	79,7	722,4
Обед					
Огурец свежий	20	0,2		0,5	2,8 816 сб.1983
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 (мясо, гречка)	30/150	16,6	16,8	36,1	362,0 642 сб.1982
Хлеб Богатырский, рж-пшеничный	50	4,3	0,5	27,5	131,5 сб.ГорПО "Урал"
Кисель	200			15,0	59,9 883 сб.2005
Итого:		27,0	22,9	99,5	712,1

03.04.24

Завтрак

Бутерброд с маслом	25/5	2,2	3,9	13,8	98,9
Тeftели рыбные (минтай)	100	12,4	7,9	14,4	178,4 сб.Горло
Картофельное пюре	150	3,4	5,1	23,8	154,2 472 сб.1996
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6 сб.Горло
Чай с молоком	200	1,0	1,0	11,4	58,4 1011 сб.1981
Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35,0
Итого:		21,4	18,2	81,9	577,5

Обед

Борщ из св.капусты со сметаной	200/5	1,5	5,1	9,8	91,3 176 сб.1981
Рулет мясной с яйцом	50	6,3	8,9	3,5	118,9
Рис отварной с луком, морковью	150/5/5	4,1	7,1	41,6	246,3 465 сб.1996
Хлеб Богатырский, рж-пшеничный	50	4,3	0,5	27,5	131,5 сб.ГорПО "Урал"
Какао с молоком	200	4,0	3,9	20,8	134,1 1025 сб.1982
Печенье Наслаждение	20гр				
Итого:		20,0	25,5	103,2	722,1

04.04.24

Завтрак

Биточки из кур	90	13,8	17,1	14,2	265,4 205 сб.справ москвы
Запеканка овощная	160	5,2	4,6	21,5	147,6
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	30	2,1	0,3	13,8	65,8 сб.ГорПо "Урал"
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6 сб.Горло
Йогурт "Для всей семьи"	200				
Итого:		22,8	22,1	60,4	531,4

Обед

Суп крестьянский с крупой, сметаной	250/5	2,2	6,2	14,6	122,9 216 сб.1981
Запеканка картофельная с мясом	165	12,1	20,6	28,1	346,2 430 сб.1996
Хлеб Богатырский, рж-пшеничный	50	4,3	0,5	27,5	131,5 сб.ГорПО "Урал"
Чай с сахаром	200	0,1		10,0	40,6 1009 сб.1981
Итого:		18,6	27,3	80,2	641,2

05.04.24

Завтрак

Печень тушенная в соусе	100	13,5	12,7	8,4	202,3 618/824 сб.1981
Макароны отварные с овощами	170	5,6	3,6	30,9	178,6 469 сб.1996

(морковь отварная, кукуруза)

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
Молоко	200	6,0	6,4	9,4	119,2	
Итого:		29,0	23,2	73,5	618,5	

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 пшеничная 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		11,9	48,1	924 сб.1981
Итого:		31,7	13,1	110,9	688,0	

06,04,24

Завтрак

Котлета	75	11,1	18,3	12,5	259,5	658 сб.1982
Капуста тушеная	150	3,7	5,5	15,6	126,8	439 сб.справочник моск
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
Компот из сухофруктов	200	1,1		34,0	140,3	933 сб.1981
Мармелад	30г			19,9	79,7	
Итого:		19,8	24,3	106,8	724,7	

Обед

Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200/5	1,9	5,3	14,6	113,6	208 сб.1981
Суфле из печени	145	21,1	9,8	38,1	324,9	
Хлеб Богатырский, рж-пшеничный	50	4,3	0,5	27,5	131,5	сб.ГорПо "Урал"
Кисель	200			15,0	59,9	883 сб.2005
Итого:		27,2	15,6	95,2	629,9	

08,04,24

Завтрак

Запеканка морковно-творожная	230	29,7	10,2	27,7	321,4	
<i>творог, морковь отварная протертая</i>						
Молоко стуженое	15	0,7	0,9	5,6	32,7	
Бутерброд с маслом	25/10	2,2	7,5	13,9	132,0	
Хлеб ржано-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
Итого:		34,5	18,8	68,1	579,3	

Обед

Суп картофельный с рыбой	250/12,5	5,9	2,7	25,1	148,8	215 сб.1981
Фрикадельки мясные	60	8,8	13,2	8,6	188,4	
Соус красный основной	10	0,1	0,2	0,7	5,2	824 сб.1982
Макаронные отварные	150	6,3	4,5	34,9	205,1	469 сб.1996
Хлеб Богатырский, рж-пшеничный	50	4,3	0,5	27,5	131,5	сб.ГорПо "Урал"
Напиток из шиповника	200	0,5		16,0	66,2	628 сб.1996
Итого:		25,9	21,1	112,8	745,2	

09,04,24

Завтрак

Биточки рыбные (минтай)	90	11,5	6,8	14,9	166,8	510 сб.Сборник рещ2010
Картоф.пюре с кап.тушеной	100/70	4,0	5,9	23,2	162,0	694; 708 сб.2005

Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	30	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
Какао с молоком	200	4,0	3,9	20,8	134,1	1025 сб.1982
Яблоко	160	0,6	0,6	15,7	71,0	
Итого:		23,9	17,7	99,3	652,3	
Обед						
Суп из овощей со сметаной	250/5	2,0	6,3	11,3	109,4	217 сб.1981
Рулет мясной с яйцом	65	8,2	11,5	4,6	154,6	159 сб.справочник
Гречка отварная	150	7,7	5,8	39,5	241,1	463 сб.1996
Хлеб Богатырский, рж-пшеничный	50	4,3	0,5	27,5	131,5	сб.ГорПО "Урал"
Кофейный напиток	200	2,3	1,8	22,0	113,2	1024 сб.1981
Итого:		24,4	25,9	104,8	749,8	
ВСЕГО:		617,7	554,6	2 304,6	16 681,0	