



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

Меню приготавливаемых блюд  
 период: весенний  
 ОВЗ, ГПД



Утверждено  
 Председатель правления ГорПО "Урал"  
 Т.С.Еланиева

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

**24,04**

**Завтрак**

Мясо тушеное с картофелем фарш из говядины и свинины, картофель, морковь, лук	200	16,4	24,9	24,7	388,5	
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 молоком	200	1,0	1,0	7,4	42,5	1024 сб.1981
<b>Итого:</b>		<b>21,7</b>	<b>26,4</b>	<b>59,6</b>	<b>562,5</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
Котлета	50	7,4	12,2	8,3	173,0	658 сб.1982
Соус красный основной	10	0,1	0,2	0,7	5,2	824 сб.1982
Макароны отварные	180	7,6	5,4	41,9	246,1	469 сб.1996
Хлеб Богатырский, рж-пшеничный	50	4,3	0,5	27,5	131,5	сб.ГорПО "Урал"
Какао с молоком	200	3,7	3,7	15,5	110,5	1025 сб.1982
<b>Итого:</b>		<b>24,9</b>	<b>28,2</b>	<b>106,2</b>	<b>778,0</b>	

**25,04**

**Завтрак**

Яичница по-деревенски с зел.горошком (яйцо, картофель, молоко)	230	12,3	11,8	27,0	263,7	
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
Биобаланс	200	10,3	6,6	17,4	169,7	
Печенье Творожное	25гр	1,2	1,2	13,5	69,5	
<b>Итого:</b>		<b>28,1</b>	<b>20,1</b>	<b>85,4</b>	<b>634,4</b>	

**Обед**

Суп куриный с вермишелью	250/25	8,3	5,7	20,6	167,1	233 сб.1981
Биточки рыбные (минтай)	90	11,5	6,8	14,9	166,8	510 сб.Сборник рец2010
Соус красный основной	10	0,1	0,2	0,7	5,2	824 сб.1982
Рис отварной с луком, морковью	170	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	124,2	932 сб.1981
<b>Итого:</b>		<b>30,4</b>	<b>23,9</b>	<b>135,6</b>	<b>879,1</b>	

**26,04**

**Завтрак**

Грудка в сметанном соусе	200	16,4	24,9	24,7	388,5	4 сб.ГорПо"Урал"
--------------------------	-----	------	------	------	-------	------------------

куриная 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 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 1011 сб.1981
<b>Итого:</b>		<b>29,0</b>	<b>18,9</b>	<b>93,3</b>	<b>659,3</b>

### 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	10	0,1	0,2	0,7	5,2 824 сб.1982
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		12,0	48,2 924 сб.1981
<b>Итого:</b>		<b>25,8</b>	<b>28,4</b>	<b>110,0</b>	<b>798,4</b>

### 27,04

#### Завтрак

Бутерброд с маслом	25/5	2,2	3,9	13,8	98,9
Тефтели рыбные	100	13,0	5,6	15,3	163,4 сб.Горпо
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.Горпо
Компот из свежих фруктов	200мл	0,1	0,1	16,5	66,9 698 сб.1997
Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35,0
<b>Итого:</b>		<b>21,1</b>	<b>15,0</b>	<b>88,0</b>	<b>571,0</b>

### Обед

Борщ из св.капусты со сметаной	200/5	1,5	5,1	9,8	91,4 176 сб.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 сб.1996
Рис отварной с луком, морковью	160/5/5	4,3	7,3	44,3	260,2 465 сб.1996
Хлеб Богатырский, рж-пшеничный	50	4,3	0,5	27,5	131,5 сб.ГорПО "Урал"
Какао с молоком	200	3,7	3,7	15,5	110,5 1025 сб.1982
<b>Итого:</b>		<b>20,7</b>	<b>26,5</b>	<b>101,4</b>	<b>727,0</b>

### 29,04

#### Завтрак

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

### Обед

Суп-пюре из картофеля с гренками картофель, морковь, лук, молоко, гренки	250/10	4,7	10,5	27,8	223,9 266 сб.1982
Печень тушеная в соусе	40/50	10,9	12,2	7,6	183,4 618 сб.1981
Макаронные 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"
Компот из свежих фруктов	200мл	0,1	0,1	16,5	66,9 698 сб.1997
<b>Итого:</b>		<b>26,6</b>	<b>28,0</b>	<b>116,6</b>	<b>824,5</b>

**3,04**

Биточки из кур	80	13,0	16,1	13,3	249,8	205 сб.справ москвы
Запеканка овощная	160	5,2	4,6	21,5	147,6	
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
Йогурт "Для всей семьи"	200	6,6	2,1	26,2	149,7	
<b>Итого:</b>		<b>29,0</b>	<b>23,2</b>	<b>88,5</b>	<b>678,6</b>	

**Обед**

Суп крестьянский с крупой, сметаной	250/5	2,2	6,2	14,6	122,9	216 сб.1981
Запеканка картофельная с мясом	160	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, лимоном	200/3	0,1		6,1	25,2	1010 сб.1981
<b>Итого:</b>		<b>18,6</b>	<b>27,4</b>	<b>76,3</b>	<b>625,8</b>	

**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	сб.Горпо
Чай с сахаром	200	0,1		6,0	24,7	1009 сб.1981
<b>Итого:</b>		<b>35,1</b>	<b>20,8</b>	<b>61,0</b>	<b>571,6</b>	

**Обед**

Суп картофельный с рыбой	250/12,5	5,9	2,7	25,1	148,8	215 сб.1981
Фрикадельки мясные	55	7,6	11,8	4,5	154,9	
Соус красный основной	15	0,2	0,3	1,0	7,8	824 сб.1982
Макаронны 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"
Напиток из шиповника	200	0,5		12,0	50,3	628 сб.1996
<b>Итого:</b>		<b>25,6</b>	<b>20,5</b>	<b>109,8</b>	<b>725,8</b>	

**3,05****Завтрак**

Биточки рыбные (минтай)	100	13,5	2,7	17,8	149,6	510 сб.Сборник рец2010
Картоф.пюре с кап.тушеной	100/70	4,0	5,9	23,2	162,2	694; 708 сб.2005
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
Какао с молоком	200	3,7	3,7	15,5	110,5	1025 сб.1982
Яблоко	130	0,5	0,5	12,7	57,7	
<b>Итого:</b>		<b>26,0</b>	<b>13,4</b>	<b>96,8</b>	<b>611,5</b>	

**Обед**

Суп из овощей со сметаной	250/5	2,0	6,3	11,3	109,4	217 сб.1981
Тефтели	65	7,9	13,6	9,5	192,2	423 сб.сб.1996
Гречка отварная	155	8,0	6,0	40,8	249,2	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	17,0	93,3	1024 сб.1981
<b>Итого:</b>		<b>24,4</b>	<b>28,2</b>	<b>106,1</b>	<b>775,6</b>	

**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	
<b>Итого:</b>		<b>56,5</b>	<b>32,8</b>	<b>167,1</b>	<b>1 189,5</b>	

**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	140,4	933 сб.1981
<b>Итого:</b>		<b>18,7</b>	<b>29,6</b>	<b>115,5</b>	<b>803,3</b>	

**6,05**

**Завтрак**

Печень тушенная в соусе	90	13,4	10,7	7,9	181,8	618/824 сб.1981
Макаронны отварные с овощами (морковь отварная, кукуруза)	170	5,6	3,6	30,7	177,5	469 сб.1996
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	
<b>Итого:</b>		<b>29,3</b>	<b>21,2</b>	<b>75,5</b>	<b>610,0</b>	

**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 пшенная 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
<b>Итого:</b>		<b>31,7</b>	<b>13,1</b>	<b>110,9</b>	<b>688,1</b>	

**7,05**

**Завтрак**

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 (картофель, капуста, морковь, лук)	180	2,8	8,7	16,4	155,1	213 сб.справочник
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
<b>Итого:</b>		<b>20,6</b>	<b>36,0</b>	<b>73,2</b>	<b>699,7</b>	

**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 (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			5,0	20,0	883 сб.2005
<b>Итого:</b>		<b>26,9</b>	<b>22,9</b>	<b>89,0</b>	<b>669,4</b>	

**ВСЕГО:**

**583,8      526,7      2 134,4      15 495,6**