

Согласовано
Директор МБОУ "СОШ № 4"
Л.А. Шулцева
26.01.2026

Меню приготовленных блюд
период:осенне-зимний
ОВЗ, ПЦД

Утверждено
Председатель протестии ГорПо "Урал"
Л.Т.С.Евандеева
26.01.2026

Наименование	Вес	Белки, г	Жиры, г	Углев, г	ЭЦ, ккал	Рецентура
--------------	-----	----------	---------	----------	-------------	-----------

ДЕНЬ 1
Завтрак

Бутерброд с сыром, маслом	25/10/10	4,8	10,2	13,9	166,5	з.сб.2005
Каша Янтарная с курагой и маслом	200/15/15	9,7	10,3	45,6	313,8	
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.ГорПо "Урал"
Какао с молоком	200	4,0	3,9	25,8	154,1	1025 сб.1982

Обед	Итого:	20,6	24,6	99,0	700,2	
-------------	---------------	-------------	-------------	-------------	--------------	--

Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/10	2,5	7,3	17,7	146,6	208 сб.1981
Печень тушенная в соусе	90	8,4	10,7	7,2	158,3	618 сб.1981
Гречка отварная	160	8,2	6,2	42,1	257,2	463 сб.1996
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.ГорПо "Урал"
Чай с молоком	200	1,0	1,0	7,4	42,5	1011 сб.1981

ДЕНЬ 2	Итого:	22,2	25,4	88,1	670,4	
---------------	---------------	-------------	-------------	-------------	--------------	--

Завтрак	Суфле мясное с яйцом и луком	90	11,3	15,9	6,3	214,0	126 сб.2005
	Соус красный основной	15	0,2	0,3	1,0	7,8	824 сб.1982
	Картофельное пюре	160	3,6	5,4	25,4	164,5	472 сб.1996
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6	сб.ГорПо
	Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.ГорПо "Урал"
	Кофейный напиток	200	2,3	1,8	17,0	93,3	1024 сб.1981

Обед	Итого:	21,2	23,9	74,5	598,0	
-------------	---------------	-------------	-------------	-------------	--------------	--

Бутерброд с сыром	25/6	3,6	1,7	13,8	84,7	
Борщ из св.капусты со сметаной	250/5	1,8	6,2	12,2	111,7	176 сб.1981
Каша "Купеческая"	210	18,8	4,2	48,2	305,5	642 сб.1982
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,6	0,3	16,5	78,9	сб.ГорПо
Напиток из шиповника	200	0,5		16,0	66,2	628 сб.1996

ДЕНЬ 3	Итого:	27,2	12,4	106,7	647,0	
---------------	---------------	-------------	-------------	--------------	--------------	--

Завтрак	Бутерброд с сыром	25/10	5,1	3,3	13,8	104,8	
	Тефтели	90	12,5	19,1	28,8	336,7	423 сб.1996
	Соус красный основной	15	0,2	0,3	1,0	7,8	824 сб.1982
	Макароны отварные	150	6,3	4,5	34,9	205,1	469 сб.1996
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,6	0,3	16,5	78,9	сб.ГорПо
	Компот из сухофруктов	200	1,1		44,0	180,3	933 сб.1981

Итого:	27,7	27,5	138,9	913,6		
---------------	-------------	-------------	--------------	--------------	--	--

Обед

Суп картофельный с дом.лапшой	250	3,1	3,3	20,2	123,2	235/1106	сб. 1981
Жаркое по-домашнему	200	11,4	21,3	26,3	342,2	4	сб. ГорПо "Урал"
Хлеб ржано-пшеничный	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб. Горпо	
Компот из свежих яблок	200	0,1		25,9	104,0	924	сб. 1981

ДЕНЬ 4

Застрак

Мясо тушеное с картофелем	240	14,6	21,1	31,1	373,2	4	сб. ГорПо "Урал"
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	30	2,6	0,3	16,5	78,9	сб. ГорПо "Урал"	
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,6	0,3	16,5	78,9	сб. Горпо	
Чай с сахаром, лимоном	200/10	0,2		6,3	26,3	1010	сб. 1981

Обед

Суп картофельный с мясн.фрикад.	250/12,5	7,4	10,2	18,9	197,8	224	сб. 1981
Макаронны, запеченные с яйцом	150	16,3	8,5	65,9	405,4		
Хлеб ржано-пшеничный	35	3,0	0,4	19,3	92,1	сб. Горпо	
Компот из изюма	200	0,6	0,2	36,1	148,1	932	сб. 1981

ДЕНЬ 5

Застрак

Бутерброд с сыром	25/8	4,2	2,4	13,8	93,4		
Грудка в сметанном соусе	90гр	16,7	7,1	9,1	166,6		
Гречка отварная	150	8,0	6,0	40,8	249,2	463	сб. 1996
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб. ГорПо "Урал"	
Напиток из шиповника	200	0,5		12,0	50,3	628	сб. 1996

Обед

Суп-пюре из картофеля с гречками	250/10	4,7	10,5	27,8	223,9	266	сб. 1982
Фрикадельки мясные	55	7,6	11,8	4,5	154,9	658	сб. 1981
Пюре гороховое	150	34,6	6,8	72,1	487,3		
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	20	1,7	0,2	11,0	52,6	сб. ГорПо "Урал"	
Чай с сахаром	200	0,1		6,0	24,7	1009	сб. 1981

ДЕНЬ 6

Бутерброд с сыром	25/10	5,1	3,3	13,8	104,8		
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	30	2,6	0,3	16,5	78,9	сб. Горпо	
Чай с сахаром, лимоном	200/10	0,2		6,3	26,3	1010	сб. 1981

Обед

Суп гороховый	200	4,7	4,4	15,9	122,3	206	сб. 2010
Гренки к супу	5гр	0,5	0,1	3,3	15,8		
Рыба запеченная в яйце	200	24,4	18,5	4,1	280,9		
Хлеб ржано-пшеничный	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб. Горпо	
Компот из свежих яблок	200	0,1		12,0	48,2	924	сб. 1981

Итого:

31,8 23,3 49,0 533,0

ДЕНЬ 7

Завтрак

Омлет натуральный	200	19,9	23,1	2,3	296,9
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	20	1,7	0,2	11,0	52,6
Чай с сахаром	200	0,1		6,0	сб. ГорПо "Урал"
Йогурт "Простаквашино"	110гр				24,7
					сб. 1981

Обед

Суп картофельный с клецками	250/30	2,6	4,5	16,6	117,4
Жаркое по-домашнему	200	11,4	21,3	26,3	сб. 1982
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	342,2
Чай с сахаром	200	0,1		10,0	4 сб. ГорПо "Урал"
Пряник Днепровский	50г		0,1	12,3	52,6
					сб. ГорПо
					40,6
					1009
					сб. 1981
					49,9
					сб. 1981

ДЕНЬ 8

Завтрак

Фрикадельки мясные	90	13,3	19,8	12,9	282,5
Картофельное пюре	180	3,4	5,1	23,8	105
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	30	2,6	0,3	16,5	сб. «Сб. рецептур ш
Кисель	200			5,0	154,2
					472
					сб. 1996
					78,9
					сб. ГорПо "Урал"
					20,0
					883
					сб. 2005

Обед

Борщ из св. капусты со сметаной	250/5	1,8	6,2	12,2	111,7
Тфтели	80	11,3	14,2	25,9	176
Каша пшениная рассыпчатая	150	7,2	3,9	39,9	сб. 1981
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,1	0,3	13,8	277,0
Компот из свежих яблок	200	0,1		12,0	423
					сб. 1996
					223,4
					405
					сб. 1982
					65,8
					сб. ГорПо "Урал"
					48,2
					924
					сб. 1981

ДЕНЬ 9

Завтрак

Гуляш из курицы	90	9,7	3,2	11,2	112,3
Рис отварной с луком, морковью	170	3,2	7,2	32,9	5
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,1	0,3	13,8	сб. ГорПо "Урал"
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	209,4
Чай с сахаром, лимонном	200/6	0,2		10,2	465
Сок Смешарики	200				сб. 1996
					65,8
					сб. ГорПо "Урал"
					52,6
					сб. ГорПо
					41,6
					1010
					сб. 1981

Обед

Суп из овощей со сметаной	250/5	2,0	6,3	11,3	112,3
Котлета	60	8,9	14,7	10,0	5
Соус красный основной	15	0,2	0,3	1,0	сб. ГорПо "Урал"
Макаронны отварные	150	6,3	4,5	34,9	209,4
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	20	1,7	0,2	11,0	465
Напиток из апельсина	200	0,2		25,7	сб. 1996
					52,6
					сб. ГорПо "Урал"
					103,7
					396
					сб. 1986

ДЕНЬ 10

Завтрак

Итого:	19,3	25,9	93,9	686,2
--------	------	------	------	-------

Каша пшеничная с маслом	180/5	7,1	7,5	31,9	223,7	417	сб.1982
Сыр голландский	10	2,6	2,7		34,5		
Хлеб ржаной- 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
Коктейль Растишка	210г	6,9	4,2	21,0	149,5		
Итого:		18,4	14,6	73,9	500,9		

Обед

Бутерброд с сыром	25/6	3,6	1,7	13,8	84,7		
Суп гороховый	250	5,9	5,5	19,9	152,8	206	сб.2010
Бигус с курой	190	12,3	5,6	20,4	181,0	сб.Горпо	
Хлеб ржаной- пшеничный	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.Горпо	
Напиток из шиповника	200	0,5		12,0	50,3	628	сб.1996
Итого:		24,4	13,1	79,7	534,6		

ДЕНЬ 11

Завтрак

Тфтели	90	12,5	19,1	28,8	336,7	423	сб.1996
Гречка отварная	150	7,7	5,8	39,5	241,1	463	сб.1996
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	20	1,7	0,2	11,0	52,6	сб.ГорПо "Урал"	
<i>вода,сахар,чай,заварка</i>							
Яблоко	130	0,5	0,5	12,7	57,7		
Итого:		22,5	25,6	98,0	712,8		

Обед

Салат из свежей капусты с морковью,	60	1,1	4,1	6,7	67,9	сб.1983	
Суп куриный с вермишелью	250/25	8,3	5,7	20,6	167,1	233	сб.1981
Запеканка из макарон с мясом	180	21,9	14,3	78,3	529,1		
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.ГорПо "Урал"	
Напиток из шиповника	200	0,5		12,0	50,3	628	сб.1996
Итого:		34,0	24,3	131,4	880,2		

ДЕНЬ 12

Завтрак

Салат из свежкы с маслом растительным	60	0,8	3,1	4,9	50,2	учреждений	
Печень по-строгановски	90	11,5	9,8	6,9	161,4	387	сб.1996г
Картофельное пюре	150	3,4	5,1	23,8	154,2	472	сб.1996
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	30	2,6	0,3	16,5	78,9	сб.ГорПо "Урал"	
Компот из свежих яблок	200	0,1		12,0	48,2	924	сб.1981
Итого:		18,3	18,2	64,0	492,9		

Обед

Суп из овощей со сметаной	250/5	2,0	6,3	11,3	109,4	217	сб.1981
Рулет мясной с яйцом	80	10,1	14,2	5,6	190,2		
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"	
Чай с молоком	200	1,0	1,0	7,4	42,5	1011	сб.1981
Итого:		52,0	28,9	114,9	927,7		

ВСЕГО:

602,4	536,4	2 135,1	15 778,1
--------------	--------------	----------------	-----------------

22 сб.технологические карты рецептов для ДОУ и школьных