

Согласовано
И.О. Директор МБОУ "СОШ № 20"
И.В. Вавженина

Меню приготавливаемых блюд
период: осенне-зимний
возрастная категория: дети с 7 до 11 лет

Утверждено
Председатель правления ГорПо "Урал"
Г.С. Еланицева

Блюдо	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевы, г	ЭЦ, ккал	Рецептура
5 февраля 2024						
Салат из свежей капусты с морковью,	75	1,4	5,6	7,3	84,8	сб.1983
Гуляш из курицы	100	14,4	3,2	12,3	135,6	5 сб.ГорПо "Урал"
Гречка отварная	190	9,8	7,4	50,1	305,4	463 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 мандарин и лимона	200	0,2	0,1	25,3	102,5	698 сб.1986
Итого:	610	29,5	16,6	119,8	746,7	
6 февраля 2024						
Яичница по-деревенски с зел.горошком (яйцо, картофель, молоко)	200	10,7	10,1	23,3	227,2	
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"
Компот из изюма	200	0,6	0,2	36,1	148,1	932 сб.1981
Сок фруктовый	200			23,0	92,0	
Итого:	645	15,1	10,8	107,1	585,7	
7 февраля 2024						
Оладьи Гурман	70	12,4	10,4	9,4	180,8	659 сб.1981
Каша пшениная рассыпчатая	180	8,7	4,2	47,9	264,1	405 сб.1982
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 молоком	200	1,0	1,0	11,4	58,4	1011 сб.1981
Яблоко	160	0,6	0,6	15,7	71,0	
Итого:	655	26,5	16,7	109,2	692,7	
8 февраля 2024						
Тефтели рыбные (минтай)	80	9,9	6,2	11,4	141,6	сб.Горпо
Рис цветной	170	4,2	2,5	35,8	182,9	124 сб.сб.шк
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, лимоном	200/3	0,1		10,1	41,1	1010 сб.1981
Творожок Простоквашино	110					
Итого:	588	18,1	9,3	82,1	484,0	
9 февраля 2024						
Лапшевник (творог, вермишель, яйцо, сметана)	200	29,6	10,7	64,6	472,9	
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.ГорПо "Урал"
Чай с сахаром	200	0,1		10,0	40,6	1009 сб.1981
Мандарин	100	0,6	0,2	6,0	28,0	

12 февраля 2024						
Итого:	525	32,4	11,1	94,4	607,3	
Бутерброд с сыром, маслом	25/15/5	6,1	7,9	13,8	150,6	2 сб. 1981
Каша "Янтарная" с маслом с яблоком	180/5	5,4	6,6	31,0	204,6	
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
Творожок Простоквашино	110					
Итого:	560	13,7	14,7	71,8	474,0	
13 февраля 2024						
Салат "Студенческий"	60	1,1	6,1	6,5	85,7	37 сб. сборник рецепту
картофель отвар., морковь отв., зел. горошек, масло растит.						
Тефтели	90	12,5	19,1	28,8	336,7	423 сб. 1996
Рагу овощное	180	3,1	9,0	20,7	176,1	213 сб. справочник
картофель, капуста, морковь, лук						
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 свежих фруктов	200	0,1	0,1	27,0	109,7	698 сб. 1997
Итого:	575	20,6	34,8	107,7	826,6	
14 февраля 2024						
Печень по-строгановски	100	14,2	11,3	7,8	190,0	387 сб. 1996г
Макароны 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
Чай с молоком	200	1,0	1,0	9,4	50,5	1011 сб. 1981
Мандарин	100	0,6	0,2	6,0	28,0	
Итого:	595	26,0	17,4	82,8	592,0	
15 февраля 2024						
Биточки рыбные (минтай, семга)	70	9,9	6,9	11,6	147,9	510 сб. Сборник рец. 2010
Картофельное пюре						
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	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 "Урал"
Чай с сахаром, лимоном	20	1,7	0,2	11,0	52,6	сб. Горпо
Яблоко	200/4	0,1		10,1	41,3	1010 сб. 1981
Итого:	619	17,8	13,0	85,0	528,4	
16 февраля 2024						
Бутерброд с сыром, маслом	25/10/5	4,8	6,6	13,8	133,4	2 сб. 1981
Каша рисовая с маслом	150/5	3,9	6,2	23,5	165,1	417 сб. 1983
Запеканка творожная	100	21,4	9,3	17,4	238,4	344 сб. сб. шк.
Чай с сахаром	200	0,1		10,0	40,6	1009 сб. 1981
Печенье Творожное	25	1,2	1,2	13,5	69,5	
Итого:	520	31,3	23,2	78,2	647,0	
ВСЕГО за 10 дней :						
		231,0	167,5	938,1	6 184,4	

Согласовано
И.О. Директор МБОУ "СОШ № 20"
И.В. Васькина

Меню приготавливаемых блюд
период:осенне-зимний
возрастная группа: ОВЗ,ГПД

Утверждаю
Председатель правления ГорПо "Урал"
И.Т.С.Еланицева

Блюдо	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углев, г	ЭЦ, ккал	Рецептура
5 февраля 2024						
Завтрак						
Салат из свежей капусты с морковью,	75	1,4	5,6	7,3	84,8	сб.1983
Гуляш из курицы	50/50	14,4	3,2	12,3	135,6	5 сб.ГорПо"Урал"
Гречка отварная	190	9,8	7,4	50,1	305,4	463 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 мандарин и лимона	200	0,2	0,1	25,3	102,5	698 сб.1986
Итого:		29,5	16,6	119,8	746,7	
Обед						
Борщ из св.капусты со сметаной	250/5	1,8	6,2	12,2	111,6	176 сб.1981
Котлета	60	8,9	14,7	10,0	207,6	658 сб.1982
Макароны отварные	150	6,5	4,6	36,1	211,9	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:		25,5	29,9	106,6	796,7	
6 февраля 2024						
Завтрак						
Яичница по-деревенски с зел.горошком (яйцо, картофель, молоко)	200	10,7	10,1	23,3	227,2	
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"
Компот из изюма	200	0,6	0,2	36,1	148,1	932 сб.1981
Сок фруктовый	200			23,0	92,0	
Итого:		15,1	10,8	107,1	585,7	
Обед						
Щи из свежей капусты со сметаной	250/5	1,9	6,2	9,1	100,0	197 сб.1981
Биточки рыбные (минтай, семга)	80	11,3	7,9	13,3	169,1	510 сб.Сборник рец2010
Рис отварной	150	3,8	3,5	40,3	208,3	747 сб.1981
Хлеб Богатырский, рж-пшеничный	50	4,3	0,5	27,5	131,5	сб.ГорПо "Урал"
Компот из сухофруктов	200	1,1		34,0	140,3	933 сб.1981
Итого:		22,4	18,1	124,1	749,2	
7 февраля 2024						
Завтрак						
Оладьи Гурман	70	12,4	10,4	9,4	180,8	659 сб.1981
Каша пшенная рассыпчатая	180	8,7	4,2	47,9	264,1	405 сб.1982
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 молоком	200	1,0	1,0	11,4	58,4	1011 сб.1981
Яблоко	160	0,6	0,6	15,7	71,0	
Итого:		26,5	16,7	109,2	692,7	
Обед						
Суп из овощей со сметаной	250/5	2,0	6,3	11,3	109,4	217 сб.1981
Биточки из кур	60	9,7	12,0	10,0	187,4	
Капуста тушеная	150	3,7	5,5	15,6	126,8	439 сб.справочник моск
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:		19,8	24,3	76,3	603,2	

8 февраля 2024

Завтрак

Тефтели рыбные	80	9,9	6,2	11,4	141,6	сб.Горпо
Рис цветной	170	4,2	2,5	35,8	182,9	124 сб.сб.шк
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, лимоном	200/3	0,1		10,1	41,1	1010 сб.1981
Творожок Простоквашино	110гр					
Итого:		18,1	9,3	82,1	484,0	

Обед

Салат из овощей (картофель отварной, свекла отварная, морковь отварная)	60	0,9	5,1	6,2	74,5	9 сб.отр.ГорПО "Урал"
Гренки к супу	20гр	2,0	0,2	13,3	63,4	
Суп гороховый	250	5,9	5,5	19,9	152,8	206 сб.2010
Жаркое по-домашнему	25/150	11,7	11,0	28,2	258,6	4 сб.ГорПО "Урал"
Хлеб Богатырский, рж-пшеничный	50	4,3	0,5	27,5	131,5	сб.ГорПО "Урал"
Компот из груш	200	0,1		16,9	67,8	924 сб.1981
Итого:		24,9	22,4	111,9	748,6	

9 февраля 2024

Завтрак

Лапшевник (творог, вермишель, яйцо, сметана)	200	29,6	10,7	64,6	472,9	
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.ГорПО "Урал"
Чай с сахаром	200	0,1		10,0	40,6	1009 сб.1981
Мандарин	80	0,6	0,2	6,0	28,0	
Итого:		32,4	11,1	94,4	607,3	

Обед

Суп картофельный с рыбой	250/12,5	5,9	2,7	25,1	148,8	215 сб.1981
Тефтели с рисом	70	8,5	14,6	10,3	207,0	
Гречка отварная с овощами (лук, морковь)	140/5/5	7,4	8,9	38,2	263,1	463 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:		26,6	26,8	117,1	816,6	

10 февраля 2024

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		44,0	180,2 933 сб.1981
Итого:		18,7	29,6	125,5	843,1

12 февраля 2024

Завтрак

Бутерброд с сыром, маслом	25/15/5	6,1	7,9	13,8	150,6 2 сб.1981
Каша "Янтарная" с маслом	180/5	5,4	6,6	31,0	204,6
<i>с яблоком</i>					

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
Творожок Простоквашино	110гр				

Итого:	13,7	14,7	71,8	474,0
---------------	-------------	-------------	-------------	--------------

Обед

Суп картофельный с рыбой	250/12,5	5,9	2,7	25,1	148,8 215 сб.1981
Печень тушенная в соусе	40/40	10,7	10,2	7,1	162,9 618 сб.1981
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"
Компот из изюма	200	0,6	0,2	31,1	128,1 932 сб.1981

13 февраля 2024

Завтрак

Салат "Студенческий"	60	1,1	6,1	6,5	85,7 37 сб.сборник рецепту
<i>картофель отвар., морковь отв.,зел.горошек, масло растит.</i>					

Тефтели	90	12,5	19,1	28,8	336,7 423 сб.1996
Рагу овощное	180	3,1	9,0	20,7	176,1 213 сб.справочник
<i>картофель, капуста, морковь, лук</i>					

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 свежих фруктов	200мл	0,1	0,1	27,0	109,7 698 сб.1997

Обед

Борщ из св.капусты со сметаной	250/5	1,8	6,2	12,2	111,6 176 сб.1981
<i>картофель, капуста,свекла, морковь, лук, сметана</i>					

Рыба (минтай), тушенная в томате с овощами	100	10,5	6,1	5,0	116,8 517 сб.1982
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

		Итого:			
		24,6	23,7	107,1	740,3
14 февраля 2024					
Завтрак					
Печень по-строгановски	50/50	14,2	11,3	7,8	190,0 387 сб.1996г
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
Чай с молоком	200	1,0	1,0	9,4	50,5 1011 сб.1981
Мандарин	80	0,6	0,2	6,0	28,0
Итого:		26,0	17,4	82,8	592,0
Обед					
Суп гороховый	250	5,9	5,5	19,9	152,8 206 сб.2010
Грудка в сметанном соусе	70гр	12,8	5,9	7,0	132,1
<i>куриная грудка, сметана, соль</i>					
Каша перловая с овощами	140/5/5	5,0	7,1	35,9	228,0
<i>(морковь, лук)</i>					
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:		28,1	19,0	102,3	692,5
15 февраля 2024					
Завтрак					
Биточки рыбные	70	9,9	6,9	11,6	147,9 510 сб.Сборник рец2010
<i>(минтай, семга)</i>					
Картофельное пюре	150	3,4	5,1	23,8	154,2 472 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
Чай с сахаром, лимоном	200/4	0,1		10,1	41,3 1010 сб.1981
Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6
Итого:		17,8	13,0	85,0	528,4
Обед					
Суп из овощей со сметаной	250/5	2,0	6,3	11,3	109,4 217 сб.1981
Рулет мясной с яйцом	60	8,2	11,5	4,6	154,6 159 сб.справочник
Гречка отварная	150	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	22,0	113,2 1024 сб.1981
Итого:		24,7	26,1	106,1	757,9
16 февраля 2024					
Завтрак					
Бутерброд с сыром, маслом	25/10/5	4,8	6,6	13,8	133,4 2 сб.1981
Каша рисовая с маслом	150/5	3,9	6,2	23,5	165,1 417 сб.1983
Запеканка творожная	100	21,4	9,3	17,4	238,4 344 сб.сб.шк.
Чай с сахаром	200	0,1		10,0	40,6 1009 сб.1981
Печенье Творожное	25гр	1,2	1,2	13,5	69,5
Итого:		31,3	23,2	78,2	647,0
Обед					
Суп крестьянский с крупой, сметаной	250/5	2,2	6,2	14,6	122,9 216 сб.1981
Тефтели	60	7,3	12,5	8,8	177,4 423 сб.сб.1996

Картофельное пюре	160	3,7	5,6	26,2	169,6	472 с6.1996
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 с6.1981
Итого:		19,3	24,9	106,0	725,5	

17 февраля 2024

Завтрак

Котлета	75	11,1	18,3	12,5	259,5	658 с6.1982
Картоф.пюре с кап.тушеной	150/50	4,6	6,9	29,1	196,5	
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 с6.1981
Мармелад	25			16,6	66,4	
Итого:		20,7	25,7	116,9	781,1	

Обед

Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/5	2,3	6,3	18,3	139,4	208 с6.1981
Суфле из печени	140	20,4	9,5	36,7	313,7	
Хлеб Богатырский, рж-пшеничный	50	4,3	0,5	27,5	131,5	сб.ГорПО "Урал"
Кисель	200			15,0	59,9	883 с6.2005
Итого:		26,9	16,3	97,5	644,5	

ВСЕГО:

592,1 495,5 2 483,4 16 762,3