

Согласовано
 Директор МБОУ "СОШ № 20"
 О.В.Бахарева
 18.11.2024

Менюготавливаемых блюд
 период: осенне-зимний
 ГПД, ОВЗ

Утверждено
 Председатель приемной ГорПо "Урал"
 Т.С.Евдеева
 18.11.2024

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

ДЕНЬ 1

Завтрак

Бутерброд с сыром, маслом	55	6,2	15,1	14,0	216,8
Каша рисовая с маслом	180/5	4,7	6,7	28,2	191,6 417 сб.1983
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6 сб.Горпо
Напиток из шиповника	200	0,5		12,0	50,3 628 сб.1996
Сок фруктовый	200				

Итого:

13,1 22,0 65,1 511,3

Обед

Суп-пюре из картофеля с гренками

картофель, морковь, лук, молоко, гренки

Печень тушенная в соусе	95	8,5	9,7	7,7	151,9 618 сб.1981
Макаронные отварные с овощами (<i>морковь отварная, кукуруза</i>)	150	5,1	3,3	28,1	162,5 469 сб.1996

Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами

Хлеб ржано-пшеничный

Чай с сахаром, лимоном

131,5 сб.ГорПо "Урал"

65,8 сб.Горпо

26,3 1010 сб.1981

Итого:

24,9 24,2 111,1 761,9

ДЕНЬ 2

Завтрак

Салат из свежих огурцов с раст маслом

Мясо тушеное с картофелем

фарш из говядины и свинины, картофель, морковь, лук

Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами

Хлеб ржано-пшеничный

Чай с молоком

52,7 55 сб.сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 1982

364,5 4 сб.ГорПо"Урал"

78,9 сб.ГорПо "Урал"

52,6 сб.Горпо

42,5 1011 сб.1981

Итого:

20,4 28,3 63,7 591,2

Обед

Рассольник "Ленинградский" со сметаной

Биточки из кур

Соус красный основной

Гречка отварная

Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами

Хлеб ржано-пшеничный

Кисель

118,6 208 сб.1981

242,6 205 сб.справ москвы

5,2 824 сб.1982

241,1 463 сб.1996

131,5 сб.ГорПо "Урал"

78,9 сб.Горпо

20,0 883 сб.2005

Итого:

31,0 26,9 117,8 837,9

ДЕНЬ 3

Завтрак

Омлет натуральный	200	19,8	26,8	4,1	336,9
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	30	2,6	0,3	16,5	78,9
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6
Снежок	200	10,3	6,6	17,4	169,7
Итого:		34,3	33,9	49,0	638,1

Обед

Суп куриный с вермишелью	250/25	8,3	5,7	20,6	167,1
Рыба по-Европейски	85	12,2	13,5	8,9	206,3
Соус красной основной	20	0,2	0,4	1,4	10,4
Рис отварной с луком, морковью	180	3,4	7,4	34,8	220,1
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	50	4,3	0,5	27,5	131,5
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,6	0,3	16,5	78,9
Компот из изюма	200	0,6	0,2	31,1	128,2
Итого:		31,6	28,1	140,9	942,5

ДЕНЬ 4**Завтрак**

Бутерброд с сыром, маслом	45	6,1	10,1	13,9	170,5
тефтели рыбные	90	11,1	7,1	12,9	160,6
Рагу овощное	150	2,5	7,3	16,8	142,7
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6
Компот из кураги	200	1,0	0,1	18,7	79,5
Пирожное "Солнышко"	45	2,4	10,0	28,1	212,0
Итого:		24,9	34,8	101,3	817,9

Обед

Суп с дом.лапшой	250	3,1	3,3	20,2	123,2
Пирог с картофелем, мясом	135	8,2	16,8	32,3	313,2
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	50	4,3	0,5	27,5	131,5
Хлеб ржано-пшеничный	25	2,1	0,3	13,8	65,8
Ряженка	200	5,7	8,2	8,6	131,2
Итого:		23,4	29,1	102,4	764,9

ДЕНЬ 5**Завтрак**

Грудка в сметанном соусе	90гр	13,7	6,2	9,3	148,0
Гречка отварная с овощами	150	7,4	8,0	38,3	254,6
(луки, морковь)					
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	30	2,6	0,3	16,5	78,9
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6
Кофейный напиток	200	5,0	4,9	19,9	144,0
Итого:		30,3	19,6	95,0	678,1

Обед

Борщ из св.капусты со сметаной	250/5	1,8	6,2	12,2	111,7
картофель, капуста, свекла, морковь, лук, сметана					
Котлета	75	11,1	18,3	12,5	259,5
Картоф. пюре с кап. тушеной	100/50	3,5	5,2	21,1	145,2
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	50	4,3	0,5	27,5	131,5

Хлеб ржано- пшеничный	25	2,1	0,3	13,8	65,8 сб.Горпо
Чай с сахаром	200	0,1		10,0	40,6 1009 сб.1981
Итого:		22,9	30,5	97,1	754,3

ДЕНЬ 6

Бутерброд с сыром, маслом	45	4,8	10,2	13,9	166,5 3 сб.2005
Тестели	90	12,5	19,1	28,8	336,7 423 сб.1996
Рагу овощное	150	2,4	5,0	13,7	109,0 213 сб.справочник
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
Пряник Клюковка	34гр(1шт)	0,6	0,7	9,3	46,0
Итого:		22,1	35,2	86,7	751,9

Обед

Суп гороховый	250	5,9	5,5	19,9	152,8 206 сб.2010
Рыба запеченая в яйце	190	24,3	16,5	4,4	263,0
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	50	4,3	0,5	27,5	131,5 сб.ГорПо "Урал"
Хлеб ржано- пшеничный	25	2,1	0,3	13,8	65,8 сб.Горпо
Компот из сухофруктов	200	1,1		44,0	180,3 933 сб.1981
Итого:		37,7	22,8	109,5	793,4

ДЕНЬ 7

Завтрак

Бутерброд с сыром	30	3,4	1,6	13,8	83,0
Сырники из творога с морковью отварной	200	23,5	16,7	34,5	382,3
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
Печенье Наслаждение	20гр				
Итого:		28,7	18,5	65,3	542,6

Обед

Суп крестьянский с крупой, сметаной	250/5	2,2	6,2	14,6	122,9 216 сб.1981
Жаркое по-домашнему	175	11,0	10,8	21,9	228,9 4 сб.ГорПо"Урал"
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	35	3,0	0,4	19,3	92,1 сб.ГорПо "Урал"
Молоко	180	5,1	5,4	8,0	101,3
Итого:		21,3	22,8	63,7	545,2

ДЕНЬ 8

Завтрак

Биточки из кур	90	17,3	6,5	23,4	221,1 205 сб.справ москвы
Рагу овощное	180	2,8	6,0	16,4	130,8 213 сб.справочник
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	30	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"	195	6,4	2,0	25,6	146,0
Итого:		30,7	15,0	93,0	629,4

Обед

Борщ из св.капусты со сметаной <i>картофель, капуста, свекла, морковь, лук, сметана</i>	250/5	1,8	6,2	12,2	111,7 176 сб.1981
Рулет мясной с яйцом	90	11,7	16,4	6,9	221,6
Рис отварной с овощами	160	3,1	7,0	30,9	198,7 465 сб.1996

(обжаренные лук репчатый с морковью)

Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	50	4,3	0,5	27,5	131,5 сб.ГорПо "Урал"
---------------------------------------	----	-----	-----	------	-----------------------

Хлеб ржано- пшеничный	30	2,6	0,3	16,5	78,9 сб.Горпо
Компот из свежих яблок	200	0,1		12,0	48,2 924 сб.1981
Итого:		23,4	30,3	106,0	790,6

ДЕНЬ 9

Завтрак

Печень тушеная в соусе	90	14,2	8,9	8,1	168,9 618/824 сб.1981
Макароны отварные с овощами (морковь отварная, кукуруза)	150	5,1	3,3	28,1	162,5 469 сб.1996
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	30	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
Печень "Курабье"	20гр				
Итого:		29,5	19,1	73,1	582,1

Обед

Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/5	2,3	6,3	18,3	139,4 208 сб.1981
Биточки "Пикантные" филе минтая, творог	90	13,2	2,8	10,6	120,5 9 сб.ГорПо "Урал"
Картофель в молоке	150	3,6	7,0	17,4	147,1 201 сб.1996
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	50	4,3	0,5	27,5	131,5 сб.ГорПо "Урал"
Хлеб ржано- пшеничный	30	2,6	0,3	16,5	78,9 сб.Горпо
Кисель	200			5,0	20,0 883 сб.2005
Итого:		25,9	17,0	95,3	637,4

ДЕНЬ 10

Завтрак

Биточки рыбные (минтай)	90	12,2	2,0	16,0	130,6 510 сб.Сборник рец2010
Картоф.пюре с кап.тушеной	100/50	3,5	5,2	21,1	145,2 694; 708 сб.2005
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	30	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	5,5	5,5	18,1	144,0 1025 сб.1982
Маффин Фруктовый	56гр	3,2	8,8	31,7	218,8
Итого:		28,6	22,0	114,5	770,1

Обед

Салат "Деревенский" (картофель, зел.горошек,лук,огурцы соевые)	50	0,8	4,1	4,6	58,9 72 сб.спр.4 школ Моск
Суп гороховый	250	5,4	5,5	16,1	135,3 206 сб.2010
Гуляш из курицы	90	11,6	3,2	10,9	118,7 209 сб.справочник школ
Каша пшениная рассыпчатая	150	7,2	3,9	39,9	223,4 405 сб.1982
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	50	4,3	0,5	27,5	131,5 сб.ГорПо "Урал"
Хлеб ржано- пшеничный	30	2,6	0,3	16,5	78,9 сб.Горпо
Компот из свежих яблок	200	0,1		12,0	48,2 924 сб.1981
Итого:		32,0	17,4	127,5	794,9

ДЕНЬ 11

Завтрак

Бутерброд с сыром, маслом	45	4,8	10,2	13,9	166,5 3 сб.2005
Салат из свежей капусты с морковью,	60	1,1	4,1	6,7	67,9 сб.1983
Тертели	90	11,4	19,2	13,2	270,8 423 сб.1996
Рагу овощное	150	2,4	5,0	13,7	109,0 213 сб.справочник

Хлеб ржано- пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6	сб.Горло
Чай с сахаром, лимоном	200/3	0,1		10,1	41,1	1010 сб.1981
Итого:		21,5	38,6	68,5	707,9	
Обед						
Суп картофельный с рыбой	250/12,5	4,3	1,6	18,4	105,6	215 сб.1981
Фрикадельки	70	10,3	15,4	10,0	219,8	
Макарони отварные	150	6,3	4,5	34,9	205,1	469 сб.1996
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	50	4,3	0,5	27,5	131,5	сб.ГорПо "Урал"
Хлеб ржано- пшеничный	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.Горло
Напиток из шиповника	200	0,5		16,0	66,2	628 сб.1996
Итого:		27,8	22,3	120,5	794,0	

ДЕНЬ 12

Завтрак

АЗУ	190	15,7	15,5	22,8	293,2	596 сб.2006
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.ГорПо "Урал"
Напиток из апельсина	200	0,2		11,8	47,8	396 сб.1986
Печенье "Шампиньоны"	40гр					
Итого:		18,1	15,7	48,3	406,8	

Обед

Суп из овощей со сметаной	250/5	2,0	6,3	11,3	109,4	217 сб.1981
Рулет мясной с яйцом	90	11,7	16,4	6,9	221,6	
Гречка отварная	150	7,7	5,8	39,5	241,1	463 сб.1996
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	50	4,3	0,5	27,5	131,5	сб.ГорПо "Урал"
Хлеб ржано- пшеничный	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.Горло
Компот из сухофруктов	200	1,1		34,0	140,4	933 сб.1981
Итого:		28,9	29,2	132,9	909,8	

ВСЕГО:

633,0	603,2	2 248,1	16 954,2
--------------	--------------	----------------	-----------------