



Согласовано
 Директор МБОУ "Гимназия № 9"
 А.С. Суханов
 10.03.2025

Меню приготавливаемых блюд
 период: осенний
 ОВЗ, ППД

Утверждено
 Председатель правления ГорПо "Урал"
 Т.С.Еланцева
 10.03.2025

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

ДЕНЬ 1

Завтрак

Булгурборд с сыром	25/5	3,4	1,6	13,8	83,0	
Каша рисовая с маслом	180/5	4,7	6,7	28,2	191,6 с6.1983	
Хлеб ржано-пшеничный	25	2,1	0,3	13,8	65,8 с6.Горпо	
Какао с молоком	200	3,7	3,7	15,5	110,5 1025 с6.1982	
Яблоко	170	0,7	0,7	16,7	75,5	
Итого:		14,7	12,9	87,9	526,4	

Обед

Суп-пюре из картофеля с грибами картофель, морковь, лук, молоко, зренки	250/10	4,7	10,5	27,8	223,9 266 с6.1982	
Печень тушеная в соусе	70	8,2	9,7	6,3	145,2 618 с6.1981	
Картофель отварной	160	3,2	0,6	27,7	129,3 242 с6.1997	
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	20	1,7	0,2	11,0	52,6 с6.ГорПо "Урал"	
Чай с сахаром	200	0,1		6,0	24,7 1009 с6.1981	
Итого:		18,0	21,0	78,8	575,7	

ДЕНЬ 2

Завтрак

Биточки из кур	90	14,6	13,8	15,0	242,6 205 с6.справ москвы	
Соус красный основной	30	0,3	0,7	2,1	15,6 824 с6.1982	
Макароньы отварные	180	7,6	5,4	41,9	246,1 469 с6.1996	
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,6	0,3	16,5	78,9 с6.Горпо	
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8 с6.ГорПо "Урал"	
Сок ВкусноСок(штучный)	200			6,0	24,0	
Итого:		27,2	20,4	95,2	673,0	

Обед

Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/5	2,3	6,3	18,3	139,4 208 с6.1981	
Грудка в сметанном соусе куриная грудка, сметана, соль	50	10,0	4,3	5,4	100,6	
Гречка отварная	150	8,0	6,0	40,8	249,2 463 с6.1996	
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	30	2,6	0,3	16,5	78,9 с6.ГорПо "Урал"	

Напиток из шиповника

200

0,5

12,0

50,3 628 с6.1996

Итого:

23,3

17,0

93,0

618,4

ДЕНЬ 3

Завтрак

Запеканка творожная

160

34,2

12,2

27,9

358,0 344 с6 с6.шк.

Молоко стученное

5

0,4

0,5

3,3

19,6

Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами

25

2,1

0,3

13,8

65,8 с6.ГорПо "Урал"

Чай с сахаром

200

0,1

10,0

40,6 1009 с6.1981

Итого:

36,8

13,0

54,9

484,0

Обед

Суп куриный с вермишелью

250/25

8,3

5,7

20,6

167,1 233 с6.1981

Рыба (минтай), тушеная в томате с овощами

80

8,4

4,8

3,7

91,3 517 с6.1982

Рис отварной с овощами

160

3,1

7,0

30,9

198,7 465 с6.1996

(обжаренные лук репчатый с морковью)

Хлеб ржано-пшеничный

25

2,1

0,3

13,8

65,8 с6.Горпо

Компот из изюма

200

0,6

0,2

31,1

128,2 932 с6.1981

Итого:

22,5

17,9

100,1

651,1

ДЕНЬ 4

Завтрак

Котлета

90

13,4

22,0

15,0

311,4 658 с6.1982

Рагу овощное

180

2,8

7,5

16,4

145,0 213 с6.справочник

картофель, капуста, морковь, лук

Хлеб ржано-пшеничный

25

2,1

0,3

13,8

65,8 с6.Горпо

Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами

25

2,1

0,3

13,8

65,8 с6.ГорПо "Урал"

Компот из свежих яблок

200

0,1

12,0

48,2 924 с6.1981

Печенье Творожное

25гр

1,2

1,2

13,5

69,5

Итого:

21,7

31,2

84,4

705,7

Обед

Щи из свежей капусты со сметаной

250/5

1,9

6,2

9,1

100,0 197 с6.1981

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 с6.ГорПо "Урал"

Хлеб ржано-пшеничный

25

2,1

0,3

13,8

65,8 с6.Горпо

Снежок

210

10,8

6,9

18,3

178,0

Итого:

38,8

27,8

133,2

938,7

ДЕНЬ 5

Завтрак

Гуляш из курицы

90

9,7

3,2

11,2

112,3 5 с6.ГорПо "Урал"

Гречка отварная

160

8,2

6,2

42,1

257,2 463 с6.1996

Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами

20

1,7

0,2

11,0

52,6 с6.ГорПо "Урал"

Кофейный напиток

200

2,3

1,8

17,0

93,3 1024 с6.1981

Мандарин

85

0,7

0,2

6,4

29,8

	Итого:	22,6	11,6	87,7	545,2
Обед					
Борщ из св.капусты со сметаной	250/5	1,8	6,2	12,2	111,7 176 сб.1981
картофель, капуста, свекла, морковь, лук,					
сметана					
Фрикадельки мясные	75	10,4	15,6	6,2	206,4
Соус красный основной	15	0,2	0,4	1,2	8,8 824 сб.1982
Пюре гороховое	150	34,6	6,8	72,1	487,3
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8 сб.ГорПо "Урал"
Хлеб ржано- пшеничный	25	2,1	0,3	13,8	65,8 сб.Горпо
Хлеб с сахаром	200	0,1		6,0	24,7 1009 сб.1981
Итого:		51,3	29,4	125,2	970,5

	Итого:	21,9	27,3	76,3	638,1
ДЕНЬ 6					
Бутерброд с сыром	25/10	4,7	2,9	13,8	100,3
Тфтели	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	25	2,1	0,3	13,8	65,8 сб.Горпо
Чай с сахаром, лимоном	200/10	0,2		6,3	26,3 1010 сб.1981
Печенье "Миндальный орешек"	25				
Итого:		21,9	27,3	76,3	638,1

	Итого:	30,8	21,0	80,3	633,1
Обед					
Суп гороховый	200	4,7	4,4	15,9	122,3 206 сб.2010
Рыба запеченная в яйце	180	22,4	16,2	3,9	251,6
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:		30,8	21,0	80,3	633,1

	Итого:	13,1	18,4	73,9	513,8
ДЕНЬ 7					
Застрак					
Каша пшеничная с маслом	180/5	7,1	7,5	31,9	223,7 417 сб.1982
Бутерброд с сыром, маслом	45	4,8	10,2	13,9	166,5 3 сб.2005
Напиток из шиповника	200	0,5		12,0	50,3 628 сб.1996
Яблоко	165	0,7	0,7	16,2	73,3
Итого:		13,1	18,4	73,9	513,8

	Итого:	2,6	4,5	16,6	117,4 228 сб.1982
Обед					
Суп картофельный с клецками	250/30	2,6	4,5	16,6	117,4 228 сб.1982
Жаркое по-домашнему	180	12,9	12,1	24,0	256,7 4 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 1011 сб.1981
Итого:		18,2	17,8	59,0	469,2

	Итого:	13,3	19,8	12,9	282,5 105 сб.«Сб. рецептур ш
ДЕНЬ 8					
Застрак					
Фрикадельки мясные	90	13,3	19,8	12,9	282,5 105 сб.«Сб. рецептур ш

Соус красный основной	20	0,2	0,4	1,4	10,4	824 с6.1982
Макаронны отварные	150	6,3	4,5	34,9	205,1	469 с6.1996
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6	с6.Горпо
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	20	1,7	0,2	11,0	52,6	с6.ГорПо "Урал"
Кофейный напиток	200	2,3	1,8	17,0	93,3	1024 с6.1981
Печенье Наслаждение	20гр					
Итого:	25,5	26,9	88,1	696,5		

Обед

Борщ из св.капусты со сметаной	250/5	1,8	6,2	12,2	111,7	176 с6.1981
картофель, капуста, свекла, морковь, лук, сметана						
Тфтели	80	11,3	14,2	25,9	277,0	423 с6.1996
Соус красный основной	15	0,2	0,3	1,0	7,8	824 с6.1982
Каша пшениная рассыпчатая	170	8,2	4,1	45,3	250,5	405 с6.1982
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	50	4,3	0,5	27,5	131,5	с6.ГорПо "Урал"
Напиток из апельсина	200	0,2		25,7	103,7	396 с6.1986
Итого:	25,9	25,3	137,7	882,2		

ДЕНЬ 9

Завтрак

Грудка в сметанном соусе	90гр	16,7	7,1	9,1	166,6	
куриная грудка, сметана, соль						
Рис отварной	180	3,4	4,2	35,5	192,8	465 с6.1996
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	с6.ГорПо "Урал"
Хлеб ржано-пшеничный	25	2,1	0,3	13,8	65,8	с6.Горпо
Напиток из шиповника	200	0,5		16,0	66,2	628 с6.1996
Итого:	24,8	11,8	88,0	557,2		

Обед

Суп из овощей со сметаной	250/5	2,0	6,3	11,3	109,4	217 с6.1981
Биточки рыбные (минтай)	50	7,1	4,9	8,3	105,7	510 с6.Сборник рещ2010
Соус красный основной	10	0,1	0,2	0,7	5,2	824 с6.1982
Макаронны отварные	180	7,6	5,4	41,9	246,1	469 с6.1996
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	50	4,3	0,5	27,5	131,5	с6.ГорПо "Урал"
Напиток из мандарин и лимона	200	0,2	0,1	11,4	46,6	698 с6.1986
Итого:	21,2	17,3	101,0	644,5		

ДЕНЬ 10

Завтрак

Рулет мясной с яйцом	90	11,3	15,9	6,3	214,0	
Картофельное пюре	150	3,4	5,1	23,8	154,2	472 с6.1996
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	с6.ГорПо "Урал"
Чай с сахаром	200	0,1		6,0	24,7	1009 с6.1981
Кексик "Манник"	60	3,8	10,8	28,3	225,6	
Итого:	20,7	32,1	78,2	684,3		

Обед

Суп гороховый	250	5,9	5,5	19,9	152,8
Гренки к супу	5гр	0,5	0,1	3,3	15,8
Бигус с курой	200	12,9	5,9	21,4	190,4
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8
Компот из свежих яблок	200	0,1		12,0	48,2
Итого:		21,5	11,7	70,3	473,0

ДЕНЬ 11**Завтрак**

Печень тушенная в соусе	40/50	10,9	12,2	7,6	183,4
Гречка отварная	180	9,2	7,0	47,4	289,4
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8
Чай с сахаром, лимоном	200/7	0,2		10,2	41,9
Мандарин	95	0,8	0,2	7,2	33,6
Итого:		23,2	19,6	86,2	614,1

Обед

Суп картофельный с рыбой	250/12,5	5,9	2,7	25,1	148,8
Запеканка из макарон с мясом	200	24,3	15,8	87,0	587,8
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8
Хлеб ржано-пшеничный	25	2,1	0,3	13,8	65,8
Напиток из шиповника	200	0,5		16,0	66,2
Итого:		35,0	19,1	155,6	934,4

ДЕНЬ 12**Завтрак**

Биточки рыбные (минтай, семга)	85	12,2	8,5	14,3	183,0
Картофельное пюре	150	3,4	5,1	23,8	154,2
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8
Компот из свежих яблок	200	0,1		12,0	48,2
Итого:		17,8	13,8	63,9	451,2

Обед

Суп из овощей со сметаной	250/5	2,0	6,3	11,3	109,4
Рулет мясной с яйцом	80	10,1	14,2	5,6	190,2
Пюре гороховое	150	34,6	6,8	72,1	487,3
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6
Компот из сухофруктов	200	1,1		34,0	140,4
Итого:		51,5	27,6	147,7	1 045,7

ВСЕГО:

627,9	491,9	2 246,5	15 926,0
--------------	--------------	----------------	-----------------