



Согласовано
Директор МБОУ "Гимназия № 9"
А. С. Суханов
14.04.2025

Меню приготавливаемых блюд
период: весенний
ОВЗ, ГПД



Утверждено
Председатель правления ГорПо "Урал"
Т.С. Еленина
14.04.2025

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

ДЕНЬ 1

Завтрак

Омлет натуральный	80	8,0	9,8	1,0	124,0	467 сб.1982
Каша рисовая с маслом	180/5	4,7	6,7	28,2	191,6	417 сб.1983
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
Яблоко	160	0,6	0,6	15,7	71,0	
Итого:		15,6	17,4	68,6	493,0	

Обед

Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/5	2,3	6,3	18,3	139,4	208 сб.1981
Печень тушеная в соусе	70	10,7	9,2	6,6	151,3	618 сб.1981
Гречка отварная	155	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"
Чай с молоком	200	1,0	1,0	7,4	42,5	1011 сб.1981
Итого:		24,0	22,7	86,8	648,2	

ДЕНЬ 2

Завтрак

Рыба тушеная с овощами и томатом	90	1,0	4,1	5,9	64,3	517 сб.1983
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
Напиток из шиповника	200	0,5		12,0	24,0	
Итого:		6,0	9,3	46,7	295,1	

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						
Грудка в сметанном соусе	50	10,0	4,3	5,4	100,6	
куриная грудка, сметана, соль						
Каша пшеничная рассыпчатая	150	7,2	3,9	39,9	223,4	405 сб.1982
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	30	2,6	0,3	16,5	78,9	сб.ГорПо "Урал"
Напиток из шиповника	200	0,5		12,0	50,3	628 сб.1996
Печенье "Вьюнок"	25гр(1шт)	2,9	9,2	16,0	158,4	
Итого:		24,9	23,9	102,1	723,3	

ДЕНЬ 3

Завтрак

биточки радушные	90	9,5	16,0	3,9	197,2	
(фарш из говядины и свинины, морковь, лук)						
Макароны отварные с овощами	160	5,5	3,6	30,2	174,8	469 сб.1996

...завь отварная, кукуруза)

Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8 сб. ГорПо "Урал"
апиток из апельсина	200	0,2		11,8	47,8 396 сб. 1986
Творожок Растишка	45	0,1		0,1	1,0

Итого: 17,3 19,8 59,7 486,6

Обед

Суп куриный с вермишелью	250/25	8,3	5,7	20,6	167,1 233 сб. 1981
Рыба запеченная (минтай)	60	11,4	1,3	2,8	68,3 488 сб. 2005
Рис отварной с овощами	160	3,1	7,0	30,9	198,7 465 сб. 1996

(обжаренные лук репчатый с морковью)

Хлеб ржано- пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6 сб. Горпо
Напиток из мандарин и лимона	200	0,2	0,1	11,4	46,6 698 сб. 1986

Итого: 24,6 14,3 76,6 533,3

ДЕНЬ 4

Завтрак

Котлета	90	13,4	22,0	15,0	311,4 658 сб. 1982
Капуста тушеная	150	3,7	5,5	15,7	127,3 439 сб. справочник моск
Хлеб ржано- пшеничный	25	2,1	0,3	13,8	65,8 сб. Горпо
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8 сб. ГорПо "Урал"
Чай с сахаром, лимоном	200/6	0,2		10,2	41,6 1010 сб. 1981

Итого: 21,5 28,0 68,4 611,9

Обед

Суп картофельный с мясн.фрикад.	250/12,5	7,4	10,2	18,9	197,8 224 сб. 1981
Макаронны, запеченные с яйцом	160	16,3	8,5	65,9	405,4
Хлеб ржано- пшеничный	30	2,6	0,3	16,5	78,9 сб. Горпо
Хлеб ржано- пшеничный	25	2,1	0,3	13,8	65,8 сб. Горпо
Компот из изюма	200	0,6	0,2	36,1	148,1 932 сб. 1981

Итого: 29,0 19,5 151,2 896,0

ДЕНЬ 5

Завтрак

Грудка в сметанном соусе	95	17,2	8,1	9,4	179,2
Гречка отварная	170	8,7	6,6	44,8	273,3 463 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
сок фруктовый	200			6,0	50,3 628 сб. 1996

Итого: 30,3 15,1 91,0 621,2

Обед

Суп-пюре из картофеля с гренками	250/10	4,7	10,5	27,8	223,9 266 сб. 1982
----------------------------------	--------	-----	------	------	--------------------

картофель, морковь, лук, молоко, гренки

Фрикадельки мясные	50	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"
Хлеб ржано- пшеничный	25	2,1	0,3	13,8	65,8 сб. Горпо
Чай с сахаром	200	0,1		6,0	24,7 1009 сб. 1981

Итого: 50,8 29,5 135,1 1 009,2

ДЕНЬ 6

Бутерброд с сыром

20/10

4,3

2,9

11,0

97,4

Очищенные тушеные в соусе	90	12,5	19,1	28,8	336,7	423 сб. 1996
Хлеб ржано-пшеничный	150	2,4	5,0	13,7	109,0	213 сб. справочник
Чай с сахаром, лимоном	30	2,6	0,3	16,5	78,9	сб. Горпо
Печенье "Миндальный орешек"	200/10	0,2		6,3	26,3	1010 сб. 1981
	25	1,9	6,5	16,6	132,6	
Итого:		23,7	33,8	92,9	770,6	

Обед

Суп гороховый	200	4,7	4,4	15,9	122,3	206 сб. 2010
Гренки к супу	10гр	1,0	0,1	6,6	31,7	
Рыба запеченная в яйце	45/130	21,5	16,1	3,7	245,9	
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6	сб. Горпо
Компот из сухофруктов	200	1,1		38,0	156,4	933 сб. 1981
Итого:		30,0	20,9	75,2	608,9	

ДЕНЬ 7

Завтрак

Каша пшеничная с маслом	200/5	7,9	8,7	35,4	251,5	417 сб. 1982
Запеканка творожная	80	17,1	6,1	13,9	179,0	
Сыр голландский	15	3,9	4,0	51,8		
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
Напиток из шиповника	200	0,5		12,0	50,3	628 сб. 1996
Итого:		33,2	19,3	86,1	651,0	

Обед

Суп картофельный с клецками	250/30	2,6	4,5	16,6	117,4	228 сб. 1982
Жаркое по-домашнему	170	11,0	10,8	21,9	228,9	4 сб. Горпо "Урал"
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб. Горпо "Урал"
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,6	0,3	16,5	78,9	сб. Горпо
Компот из груш	200	0,1		11,9	47,9	924 сб. 1981
Итого:		18,4	15,9	80,6	538,9	

ДЕНЬ 8

Завтрак

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 сб. 1982
Макаронные отварные	150	6,3	4,5	34,9	205,1	469 сб. 1996
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	20	1,7	0,2	11,0	52,6	сб. Горпо "Урал"
Кофейный напиток	200	2,3	1,8	17,0	93,3	1024 сб. 1981
Пряник Днепровский	50г	0,1		12,3	49,9	
Итого:		23,8	26,8	89,4	693,8	

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						

Тeaфтели

Каша пшеничная рассыпчатая	80	11,3	14,2	25,9	277,0	423 сб. 1996
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	160	7,7	4,0	42,6	237,0	405 сб. 1982
Напиток из апельсина	50	4,3	0,5	27,5	131,5	сб. Горпо "Урал"
	200	0,2		25,7	103,7	396 сб. 1986
Итого:		25,3	24,9	134,0	860,9	

ДЕНЬ 9

Завтрак

3 курицы	90	9,7	3,2	11,2	112,3 5 сб.ГорПо "Урал"
отварной	170	3,2	3,9	33,5	182,1 465 сб.1996
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
Чай с сахаром, лимоном	200/7	0,2		10,2	41,9 1010 сб.1981
Сок ВкусноСок(штучный)	200			6,0	24,0
Итого:		17,3	7,6	88,4	491,9

Обед

Суп из овощей со сметаной	250/5	2,0	6,3	11,3	109,4 217 сб.1981
Биточки рыбные (минтай)	50	7,1	4,9	8,3	105,7 510 сб.Сборник рец2010
Соус красный основной	20	0,2	0,4	1,4	10,4 824 сб.1982
Макаронны отварные	165	6,9	4,9	38,4	225,6 469 сб.1996
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	50	4,3	0,5	27,5	131,5 сб.ГорПо "Урал"
Напиток из мандарин и лимона	200	0,2	0,1	11,4	46,6 698 сб.1986
Итого:		20,7	17,1	98,2	629,2

ДЕНЬ 10

Завтрак

Жаркое по-домашнему	200	13,4	13,2	27,7	283,4 4 сб.ГорПо "Урал"
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		6,0	24,7 1009 сб.1981
Кексик "Манник"	60	3,8	10,8	28,3	225,6
Итого:		21,1	24,5	86,7	652,1

Обед

Суп гороховый	250	5,9	5,5	19,9	152,8 206 сб.2010
Бигус с курой	200	12,9	5,9	21,4	190,4 сб.Горпо
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8 сб.ГорПо "Урал"
Кисель	200			5,0	20,0 883 сб.2005
Итого:		20,9	11,7	60,0	429,0

ДЕНЬ 11

Завтрак

Печень тушенная в соусе	90	9,7	12,9	7,5	184,8 618 сб.1981
Гречка отварная	150	7,7	5,8	39,5	241,1 463 сб.1996
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8 сб.ГорПо "Урал"
Чай с сахаром, лимоном	200/7	0,2		10,2	41,9 1010 сб.1981
Яблоко	160	0,6	0,6	15,7	71,0
Итого:		20,3	19,7	86,7	604,6

Обед

Суп картофельный с рыбой	250/12,5	5,9	2,7	25,1	148,8 215 сб.1981
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 сб.ГорПо "Урал"
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
Итого:		34,6	19,1	152,8	921,2

ДЕНЬ 12

Завтрак

Биточки рыбные	80	11,3	7,9	13,3	169,1 510 сб.Сборник рец2010
Картофельное пюре	160	3,6	5,4	25,4	164,5 472 сб.1996

кано- пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6 сб.Горпо
о "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:		19,2	13,8	78,1	513,3
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	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"
Компот из сухофруктов	200	1,1		38,0	156,4 933 сб.1981
Итого:		49,8	27,4	140,7	1 009,1
ВСЕГО:		602,5	481,9	2 236,2	15 692,3