

Согласовано
Директор МБОУ "Гимназия № 9"
А.С. Суханов
06.04.2026

Меню приготавливаемых блюд
период: весенний
ОВЗ, ГПД

Утверждаю
Председатель правления ГорПо "Урал"
Т.С. Еланицева
06.04.2026

Наименование	Вес	Белки, г	Жиры, г	Углев, г	ЭЦ, ккал	Рецептура
ДЕНЬ 1						
Завтрак						
Бутерброд с сыром, маслом	50	6,1	11,5	13,9	183,7	
Каша рисовая с маслом	200/5	5,2	7,0	31,3	209,1	417 сб.1982
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
Сок фруктовый	200					
Итого:		13,6	18,8	68,9	499,2	
Обед						
Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/5	2,3	6,3	18,3	139,4	208 сб.1981
Печень тушеная в соусе	90	8,5	9,7	7,4	150,6	618 сб.1981
Гречка отварная	170	8,7	6,6	44,8	273,3	463 сб.1996
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	20	1,7	0,2	11,0	52,6	сб.ГорПо "Урал"
Чай с молоком	200	1,0	1,0	7,4	42,5	1011 сб.1981
Итого:		22,2	23,8	88,9	658,4	
ДЕНЬ 2						
Завтрак						
Суфле мясное с яйцом и луком	90	11,3	15,9	6,3	214,0	126 сб.2005
Соус красный основной	20	0,2	0,4	1,4	10,4	824 сб.1982
Макаронны отварные	180	7,6	5,4	41,9	246,1	469 сб.1996
Хлеб ржано-пшеничный	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.Горпо
Кофейный напиток	200	2,3	1,8	17,0	93,3	1024 сб.1981
Мармелад	35			23,2	93,0	
Итого:		23,6	23,8	103,5	722,6	
Обед						
Борщ из св.капусты со сметаной	250/5	1,8	6,2	12,2	111,7	176 сб.1981
Грудка в сметанном соусе	50	10,0	4,3	5,4	100,6	
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
Пряник "Шоколадный"	50	3,3	4,3	35,6	193,9	
Итого:		25,3	18,9	121,7	758,8	
ДЕНЬ 3						
Завтрак						
Мясо тушеное с картофелем	200	11,3	16,3	24,7	290,7	4 сб.ГорПо "Урал"
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	20	1,7	0,2	11,0	52,6	сб.ГорПо "Урал"
Чай с сахаром	200	0,1		10,0	40,6	1009 сб.1981
Яблоко	130	0,5	0,5	12,7	57,7	
Итого:		13,6	17,1	58,4	441,6	

Муриный с вермишелью	250/25	8,3	5,7	20,6	167,1 233 сб.1981
Рыба запеченная (минтай)	60	12,3	1,4	3,0	74,0 506 сб.2006
Рис отварной с овощами	160	3,1	7,0	30,9	198,7 465 сб.1996
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6 сб.Горпо
Компот из сухофруктов	200	1,1	44,0	180,3 933 сб.1981	
Итого:		26,5	14,3	109,5	672,7

ДЕНЬ 4

Завтрак

Курица по-купечески	200	18,1	9,6	46,1	343,5 642 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
Напиток из шиповника	200	0,5	12,0	50,3 628 сб.1996	
Йогурт "Простаквино"	110гр				
Итого:		22,5	10,1	82,8	512,2

Обед

Суп-пюре из картофеля с гренками	250/10	4,7	10,5	27,8	223,9 266 сб.1982
Фрикадельки мясные	50	6,9	10,9	4,1	142,1
Соус красный основной	15	0,2	0,3	1,0	7,8 824 сб.1982
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	10,0	40,6 1009 сб.1981	
Итого:		48,2	28,6	126,0	954,3

ДЕНЬ 5

Завтрак

Печень тушеная в соусе	90	12,1	12,4	8,0	192,2 618 сб.1981
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"
Чай с сахаром, лимоном	200/5	0,1	6,2	25,5 1010 сб.1981	
Пряник Днепровский	50г		0,1	12,3	49,9
Итого:		17,7	17,9	64,0	487,6

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	17,7	9,2	71,6	440,5
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	30	2,6	0,3	16,5	78,9 сб.ГорПо "Урал"
Напиток из апельсина	200	0,2	25,7	103,7 396 сб.1986	
Итого:		27,9	19,8	132,8	820,9

ДЕНЬ 6

Бутерброд с сыром	20/10	4,3	2,9	11,0	87,1
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	20	1,7	0,2	11,0	52,6 сб.Горпо
Чай с сахаром, лимоном	200/5	0,1	6,2	25,5 1010 сб.1981	
Печенье "Ромашка"	1шт(15гр)	1,0	5,1	9,4	87,2
Итого:		22,0	32,3	80,0	698,1

Обед

Суп гороховый	200	4,7	4,4	15,9	122,3 206 сб.2010
Рыба запеченная в яйце		23,0	17,8	3,8	267,5

20	1,7	0,2	11,0	52,6 сб.Горпо
200	0,1		12,0	48,2 924 сб.1981
Итого:	29,5	22,4	42,7	490,6

ДЕНЬ 7

Завтрак

40	4,8	6,6	13,8	133,4 2 сб.1981
200	19,9	23,1	2,3	296,9 467 сб.1982
30	2,6	0,3	16,5	78,9 сб.ГорПо "Урал"
200	0,1		10,0	40,6 1009 сб.1981
55	2,6	1,5	23,7	119,0
Итого:	29,9	31,5	66,3	668,8

Обед

250/30	2,6	4,5	16,6	117,4 228 сб.1982
200	12,3	23,7	24,0	358,2 4 сб.ГорПо "Урал"
25	2,1	0,3	13,8	65,8 сб.ГорПо "Урал"
20	1,7	0,2	11,0	52,6 сб.Горпо
200	0,1		10,2	41,5 628 сб.1996
Итого:	18,9	28,7	75,5	635,5

ДЕНЬ 8

Завтрак

90	13,3	19,8	12,9	282,5 105 сб.«Сб. рецептур ш
35	0,2	0,3	1,0	7,8 824 сб.1982
150	6,3	4,5	34,9	205,1 469 сб.1996
25	2,1	0,3	13,8	65,8 сб.ГорПо "Урал"
200	2,3	1,8	17,0	93,3 1024 сб.1981
Итого:	24,2	26,6	79,5	654,5

Обед

250/5	1,8	6,2	12,2	111,7 176 сб.1981
70	9,2	15,7	11,0	221,8
150	8,0	6,0	40,8	249,2 463 сб.1996
25	2,1	0,3	13,8	65,8 сб.ГорПо "Урал"
200	0,1		12,0	48,2 924 сб.1981
Итого:	21,1	28,1	89,8	696,7

ДЕНЬ 9

Завтрак

90	13,1	21,5	14,7	304,4 658 сб.1982
35	0,2	0,3	1,0	7,8 824 сб.1982
150	3,4	5,1	23,8	154,2 472 сб.1996
25	2,1	0,3	13,8	65,8 сб.ГорПо "Урал"
200/6	0,2		10,2	41,6 1010 сб.1981
Итого:	18,9	27,2	63,5	573,8

Обед

250/5	2,0	6,3	11,3	109,4 217 сб.1981
50	7,1	4,9	8,3	105,7 510 сб.Сборник рец2010
25	0,3	0,5	1,7	13,0 824 сб.1982
160	6,7	4,8	37,2	218,8 469 сб.1996
25	2,1	0,3	13,8	65,8 сб.ГорПо "Урал"
20	1,7	0,2	11,0	52,6 сб.Горпо

Итого:

611,9

ДЕНЬ 10

Завтрак

Каша пшеничная с маслом	200/7	7,9	9,2	35,4	256,1 417 сб.1982
Сырники	70гр	11,3	8,3	15,3	181,7
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

Итого:

544,2

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
Печенье "Маковка"	20				

Итого:

429,0

ДЕНЬ 11

Завтрак

Плов из курицы	200	15,0	5,4	46,2	293,1 6 сб.ГорПо "Урал"
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	30	2,6	0,3	16,5	78,9 сб.ГорПо "Урал"
Чай с сахаром, лимоном	200/10	0,2		6,3	26,3 1010 сб.1981
Яблоко	130	0,5	0,5	12,7	57,7
Печенье Сердечко	30гр	0,4	1,4	3,9	29,6

Итого:

485,6

Обед

Суп куриный с вермишелью	250/25	8,3	5,7	20,6	167,1 233 сб.1981
Запеканка из макарон с мясом	200	24,9	16,2	89,2	602,5
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	20	1,7	0,2	11,0	52,6 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:

925,1

ДЕНЬ 12

Завтрак

Бутерброд с сыром, маслом	45	4,8	10,2	13,9	166,5 3 сб.2005
Биточки рыбные (минтай)	90	11,5	6,8	14,9	166,8 510 сб.Сборник рец2010
Картофель запеченный	150	3,0	5,6	26,0	166,2 442 сб.сб.школ
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
Печенье Творожное	35	1,6	1,7	18,9	97,3

Итого:

723,9

Обед

Щи из свежей капусты со сметаной	250/5	1,9	6,2	9,1	100,0 197 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	30	2,6	0,3	16,5	78,9 сб.ГорПо "Урал"
Компот из сухофруктов	200	1,1		38,0	156,4 933 сб.1981

Итого:

1 045,3

ВСЕГО:

599,9 518,8 2 160,6 15 711,3