



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

Меню приспособляемых блюд
период: весенний
возрастная категория: дети с 7 до 11 лет

Утверждаю
Председатель правления ГорПо "Урал"
И.С. Еланцева
26.05.2025

Наименование	Вес	Белки, г	Жиры, г	Углевы, г	ЭЦ, ккал	Рецептура
ДЕНЬ 1						
Бутерброд с сыром, маслом	25/10/10	4,8	10,2	13,9	166,5	3 сб. 2005
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
Чай с сахаром	200	0,1		6,0	24,7	1009 сб. 1981
Яблоко	160	0,6	0,6	15,7	71,0	
Итого:		12,0	17,7	74,8	506,4	
ДЕНЬ 2						
Фрикадельки мясные	90	13,3	19,8	12,9	282,5	105 сб. «Сб. рецептур ш
Соус красный основной	25	0,3	0,5	1,7	13,0	824 сб. 1982
Макаронны отварные с маслом	180/5	7,6	9,0	42,0	279,0	469 сб. 1996
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	30	2,6	0,3	16,5	78,9	сб. ГорПо "Урал"
Хлеб ржано- пшеничный	30	2,6	0,3	16,5	78,9	сб. Горпо
Компот из изюма	200	0,6	0,2	31,1	128,2	932 сб. 1981
Итого:		26,8	30,1	120,7	860,5	
ДЕНЬ 3						
Курица по-купечески	30/170	17,9	9,6	46,0	341,9	642 сб. 1982
(филе грудки, гречка, лук, морковь)						
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
Кофейный напиток	200	2,3	1,8	17,0	93,3	1024 сб. 1981
Мандарин	95	0,8	0,2	7,2	33,6	
Итого:		24,8	12,1	94,9	587,2	
ДЕНЬ 4						
Бутерброд с сыром, маслом	25/10/5	4,8	6,6	13,8	133,4	2 сб. 1981
Тефтели	90	12,5	19,1	28,8	336,7	423 сб. 1996
Рагу овощное	150	2,4	6,3	13,7	120,9	213 сб. справочник
Хлеб ржано- пшеничный	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб. Горпо
Чай с сахаром, лимоном	200/6	0,2		10,2	41,6	1010 сб. 1981
Итого:		21,9	32,2	80,2	698,4	
ДЕНЬ 5						
Котлета	80	11,9	19,6	13,3	276,8	658 сб. 1982
Соус красный основной	10	0,1	0,2	0,7	5,2	824 сб. 1982
Картофельное пюре	180	4,0	6,1	28,6	185,1	472 сб. 1996
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"
Напиток из мандарин и лимона	200	0,2	0,1	11,4	46,6	698 сб. 1986
Итого:		20,0	26,3	78,7	632,1	

Всего:

105,5	118,4	449,2	3 284,6
-------	-------	-------	---------