

Согласовано
Директор МБОУ "Гимназия №9"
А.С. Суханов
26.05.2025

Меню приотавляемых блюд
период:весенний
возрастная группа: дети старше 12 лет

Утверждаю
Председатель правления ГорПо "Урал"
Т.С.Еланицева
26.05.2025

Наименование	Вес	Белки, г	Жиры, г	Углев, 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
вода, сахар, чай заварка	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
Макароны 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

Зб "Богатырский" обогащ. витаминами напиток из мандарин и лимона	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб. ГорПо "Урал"
	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	