

Согласовано
Директор МБОУ "Гимназия № 9"
А.С. Суханов
28.04.2025
"Гимназия № 9"

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

Утверждено
Председатель правления ГорПо "Урал"
Т.С. Еланцева
28.04.2025

Наименование	Вес	Белки, г	Жиры, г	Углевы, г	ЭЦ, ккал	Рецептура
ДЕНЬ 1						
Помидор свежий	20	0,2		0,8	3,9	816 сб.1983
Котлета	90	13,4	22,0	15,0	311,4	658 сб.1982
Соус красный основной	10	0,1	0,2	0,7	5,2	824 сб.1982
Макаронны отварные с овощами (морковь отварная, кукуруза)	150	5,1	3,3	28,0	162,1	469 сб.1996
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
Компот из свежих яблок	200	0,1		12,0	48,2	924 сб.1981
Итого:		22,3	25,9	78,4	636,0	
ДЕНЬ 2						
Огурчик малосольный	10	0,1		0,3	1,7	
Биточки из кур	90	14,6	13,8	15,0	242,6	205 сб.справ москвы
Рагу овощное	150	2,5	7,3	16,8	142,7	716 сб.сборник рецепту
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6	сб.Горпо
Сок фруктовый	200			6,0	24,0	
Итого:		18,9	21,3	49,0	463,6	
ДЕНЬ 3						
Фрикадельки с овощами в томате	100	10,6	15,7	11,2	228,1	670 сб.1982
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"
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6	сб.Горпо
Напиток из апельсина	200	0,2		11,8	47,8	396 сб.1986
Пирожное "Лакомка"	45гр	0,1	0,1	0,6	3,7	
Итого:		22,4	22,0	87,8	639,1	
ДЕНЬ 4						
Рыба (минтай), тушеная в томате с овощами	90	9,5	5,4	4,3	103,9	517 сб.1982
Рис "Изумрудный" рис, зел.горошек	150г	3,1	3,0	26,7	146,0	
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	27,0	133,2	1024 сб.1981
Печенье "Детская забава"	45					
Итого:		18,8	10,7	82,6	501,5	
ДЕНЬ 5						
Омлет натуральный	180	18,0	20,9	2,2	268,7	467 сб.1982
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"
Чай с сахаром, лимоном	200/4	0,1		10,1	41,3	1010 сб.1981

№ КО	130	0,5	0,5	12,7	57,7
Итого:		22,4	21,9	49,8	486,1
ДЕНЬ 6					
Каша Янтарная с курагой и маслом (пшено, курага, масло)	230	10,2	12,5	50,7	356,4
Бутерброд с сыром	25/5	3,4	1,6	13,8	83,0
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6 сб. Горло
Напиток из шиповника	200	0,5		12,0	50,3 628 сб. 1996
Яблоко	140	0,6	0,6	13,7	62,2
Итого:		16,4	14,9	101,2	604,5
ДЕНЬ 7					
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
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. Горло
Чай с сахаром, лимоном	200/10	0,2		6,3	26,3 1010 сб. 1981
Итого:		21,9	30,9	76,3	671,2
ДЕНЬ 8					
Салат из св.помид, огурцов с растительным маслом	60	0,6	5,0	1,9	55,1 59 сб. сборник рецептов блюд и кулинарных изделий 1982г
Курица по-купечески (филе грудки, гречка, лук, морковь)	200	20,8	10,0	53,4	386,8 642 сб. 1982
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6 сб. Горло
Кофейный напиток	200	2,3	1,8	27,0	133,2 1024 сб. 1981
Итого:		25,4	17,0	93,3	627,7
ДЕНЬ 9					
Фрикадельки мясные	90	13,3	19,8	12,9	282,5 105 сб. «Сб. рецептов ш
Соус красный основной	20	0,2	0,4	1,4	10,4 824 сб. 1982
Макароны 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. Горло "Урал"
Компот из кураги	200	1,9	0,1	43,8	184,0 932 сб. 1981
Пряник Днепровский	50г		0,1	12,3	49,9
Итого:		23,4	25,1	116,3	784,5
ВСЕГО:		191,9	189,7	734,7	5 414,2