



Директор МБОУ "Гимназия № 9"

Ирина А. С. Суханов

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

Утверждаю  
Председатель правления ГорПо "Урал"

Т.С.Еланцева

10.03.2025

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

**ДЕНЬ 1**

Бутерброд с сыром	30	3,4	1,6	13,8	83,0	
Каша рисовая с маслом	180/5	4,7	6,7	28,2	191,6	сб. 1983
Хлеб ржано- пшеничный	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб. Горпо
Какао с молоком	200	3,7	3,7	15,5	110,5	1025 сб. 1982
Яблоко	170	0,7	0,7	16,7	75,5	
<b>Итого:</b>		<b>14,7</b>	<b>12,9</b>	<b>87,9</b>	<b>526,4</b>	

**ДЕНЬ 2**

Биточки из кур	90	14,6	13,8	15,0	242,6	205 сб. справ москвы
Соус красный основной	30	0,3	0,7	2,1	15,6	824 сб. 1982
Макароньы отварные	180	7,6	5,4	41,9	246,1	469 сб. 1996
Хлеб ржано- пшеничный	30	2,6	0,3	16,5	78,9	сб. Горпо
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб. ГорПо "Урал"
Сок Вкусно(Сок(штучный))	200			6,0	24,0	
<b>Итого:</b>		<b>27,2</b>	<b>20,4</b>	<b>95,2</b>	<b>673,0</b>	

**ДЕНЬ 3**

Запеканка творожная	160	34,2	12,2	27,9	358,0	344 сб. сб. шк.
Молоко гущеное	5	0,4	0,5	3,3	19,6	
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
<b>Итого:</b>		<b>36,8</b>	<b>13,0</b>	<b>54,9</b>	<b>484,0</b>	

**ДЕНЬ 4**

Котлета	90	13,4	22,0	15,0	311,4	658 сб. 1982
Рагу овощное	180	2,8	7,5	16,4	145,0	213 сб. справочник
картофель, капуста, морковь, лук						
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"
Компот из свежих яблок	200	0,1		12,0	48,2	924 сб. 1981
Печенье Творожное	25гр	1,2	1,2	13,5	69,5	
<b>Итого:</b>		<b>21,7</b>	<b>31,2</b>	<b>84,4</b>	<b>705,7</b>	

**ДЕНЬ 5**

Гуляш из курицы	90	9,7	3,2	11,2	112,3	5 сб. ГорПо "Урал"
-----------------	----	-----	-----	------	-------	--------------------

Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	160	8,2	6,2	42,1	257,2	463	сб. 1996
Кофейный напиток	20	1,7	0,2	11,0	52,6	сб. ГорПо "Урал"	
Мандарин	200	2,3	1,8	17,0	93,3	1024	сб. 1981
<b>Итого:</b>	<b>85</b>	<b>0,7</b>	<b>0,2</b>	<b>6,4</b>	<b>29,8</b>		

**ДЕНЬ 6**

Каша пшенная с маслом	180/5	7,1	7,5	31,9	223,7	417	сб. 1982
Бутерброд с сыром, маслом	45	4,8	10,2	13,9	166,5	3	сб. 2005
Напиток из шиповника	200	0,5		12,0	50,3	628	сб. 1996
Яблоко	165	0,7	0,7	16,2	73,3		
<b>Итого:</b>	<b>13,1</b>	<b>18,4</b>	<b>73,9</b>	<b>513,8</b>			

**ДЕНЬ 7**

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
Макаронь отварные	150	6,3	4,5	34,9	205,1	469	сб. 1996
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6	сб. Горпо	
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
Печенье Наслаждение	20гр						
<b>Итого:</b>	<b>25,5</b>	<b>26,9</b>	<b>88,1</b>	<b>696,5</b>			

**ДЕНЬ 8**

Грудка в сметанном соусе	90гр	16,7	7,1	9,1	166,6		
Куриная грудка, сметана, соль							
Рис отварной	180	3,4	4,2	35,5	192,8	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	
Напиток из шиповника	200	0,5		16,0	66,2	628	сб. 1996
<b>Итого:</b>	<b>24,8</b>	<b>11,8</b>	<b>88,0</b>	<b>557,2</b>			

**ДЕНЬ 9**

Рулет мясной с яйцом	90	11,3	15,9	6,3	214,0		
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	200	0,1		6,0	24,7	1009	сб. 1981
Кексик "Манник"	60	3,8	10,8	28,3	225,6		
<b>Итого:</b>	<b>20,7</b>	<b>32,1</b>	<b>78,2</b>	<b>684,3</b>			

**ДЕНЬ 10**

Печень тушеная в соусе	40/50	10,9	12,2	7,6	183,4	618	сб. 1981
Гречка отварная	180	9,2	7,0	47,4	289,4	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
Мандарин	95	0,8	0,2	7,2	33,6		
<b>Итого:</b>	<b>23,2</b>	<b>19,6</b>	<b>86,2</b>	<b>614,1</b>			

230,3	197,8	824,6	6 000,2
-------	-------	-------	---------