



Создано
 Директор МБОУ "Гимназия № 9"
 А.С. Суханов
 Гимназия 10.03.2025

Меню приготовлено в виде блюд
 период: весенний
 возрастная категория: дети старше 12 лет

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

ДЕНЬ 1

Завтрак

Булгурброд с сыром	25/5	3,4	1,6	13,8	83,0
Каша рисовая с маслом	180/5	4,7	6,7	28,2	191,6
Хлеб ржано-пшеничный	25	2,1	0,3	13,8	65,8
Какао с молоком	200	3,7	3,7	15,5	110,5
Яблоко	170	0,7	0,7	16,7	75,5
Итого:		14,7	12,9	87,9	526,4

ДЕНЬ 2

Завтрак

Биточки из кур	90	14,6	13,8	15,0	242,6
Соус красный основной	30	0,3	0,7	2,1	15,6
Макаронны отварные	180	7,6	5,4	41,9	246,1
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,6	0,3	16,5	78,9
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8
Сок ВкусноСок(штучный)	0,2л			6,0	24,0
Итого:		27,2	20,4	95,2	673,0

ДЕНЬ 3

Завтрак

Запеканка творожная	160	34,2	12,2	27,9	358,0
Молоко сгущенное	5	0,4	0,5	3,3	19,6
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8
Чай с сахаром	200	0,1		10,0	40,6
Итого:		36,8	13,0	54,9	484,0

ДЕНЬ 4

Завтрак

Котлета	90	13,4	22,0	15,0	311,4
Рагу овощное	180	2,8	7,5	16,4	145,0
картофель, капуста, морковь, лук					
Хлеб ржано-пшеничный	25	2,1	0,3	13,8	65,8
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8

...шпигот из свежих яблок 200 0,1 12,0 48,2
 Печенье Творожное 25гр 1,2 1,2 13,5 69,5

ДЕНЬ 5 **Итого:** 21,7 31,2 84,4 705,7

Завтрак

Гуляш из курицы 30/60 9,7 3,2 11,2 112,3
 Гречка отварная 160 8,2 6,2 42,1 257,2
 Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами 20 1,7 0,2 11,0 52,6
 Кофейный напиток 200 2,3 1,8 17,0 93,3
 Мандарин 85 0,7 0,2 6,4 29,8

ДЕНЬ 6 **Итого:** 22,6 11,6 87,7 545,2

Бутерброд с сыром 25/10 4,7 2,9 13,8 100,3
 Тертели 90 12,5 19,1 28,8 336,7
 Овощи тушеные в соусе 150 2,4 5,0 13,7 109,0
 Хлеб ржано-пшеничный 25 2,1 0,3 13,8 65,8
 Чай с сахаром, лимоном 200/10 0,2 0,2 6,3 26,3
 Печенье "Миндальный орешек" 25

ДЕНЬ 7 **Итого:** 21,9 27,3 76,3 638,1

Завтрак

Каша пшеничная с маслом 180/5 7,1 7,5 31,9 223,7
 Бутерброд с сыром, маслом 25/10/10 4,8 10,2 13,9 166,5
 Напиток из шиповника 200 0,5 0,5 12,0 50,3
 Яблоко 165 0,7 0,7 16,2 73,3

ДЕНЬ 8 **Итого:** 13,1 18,4 73,9 513,8

Завтрак

Фрикадельки мясные 90 13,3 19,8 12,9 282,5
 Соус красный основной 20 0,2 0,4 1,4 10,4
 Макароны отварные 150 6,3 4,5 34,9 205,1
 Хлеб ржано-пшеничный 20 1,7 0,2 11,0 52,6
 Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами 20 1,7 0,2 11,0 52,6
 Кофейный напиток 200 2,3 1,8 17,0 93,3
 Печенье Наслаждение 20гр

ДЕНЬ 9 **Итого:** 25,5 26,9 88,1 696,5

Завтрак

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

Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8
Хлеб ржано-пшеничный	25	2,1	0,3	13,8	65,8
Напиток из шиповника	200	0,5		16,0	66,2

Итого:		24,8	11,8	88,0	557,2
---------------	--	-------------	-------------	-------------	--------------

ДЕНЬ 10

Завтрак

Рулет мясной с яйцом	90	11,3	15,9	6,3	214,0
Картофельное пюре	150	3,4	5,1	23,8	154,2
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8
Чай с сахаром	200	0,1		6,0	24,7
Кексик "Манник"	60	3,8	10,8	28,3	225,6

Итого:		20,7	32,1	78,2	684,3
---------------	--	-------------	-------------	-------------	--------------

ДЕНЬ 11

Завтрак

Печень тушенная в соусе	40/50	10,9	12,2	7,6	183,4
Гречка отварная	180	9,2	7,0	47,4	289,4
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8
Чай с сахаром, лимоном	200/7	0,2		10,2	41,9
Мандарин	95	0,8	0,2	7,2	33,6

Итого:		23,2	19,6	86,2	614,1
---------------	--	-------------	-------------	-------------	--------------

ДЕНЬ 12

Завтрак

Биточки рыбные (минтай, семга)	85	12,2	8,5	14,3	183,0
Картофельное пюре	150	3,4	5,1	23,8	154,2
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8
Компот из свежих яблок	200	0,1		12,0	48,2

Итого:		17,8	13,8	63,9	451,2
---------------	--	-------------	-------------	-------------	--------------

ВСЕГО:		269,9	238,9	964,7	7 089,5
---------------	--	--------------	--------------	--------------	----------------

Хлеб ржано-пшеничный	25	2,1	0,3	13,8	65,8
Напиток из шиповника	25	2,1	0,3	13,8	65,8
	200	0,5		16,0	66,2
Итого:		24,8	11,8	88,0	557,2

ДЕНЬ 10

Завтрак

Рулет мясной с яйцом	90	11,3	15,9	6,3	214,0
Картофельное пюре	150	3,4	5,1	23,8	154,2
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8
Чай с сахаром	200	0,1		6,0	24,7
Кексик "Манник"	60	3,8	10,8	28,3	225,6
Итого:		20,7	32,1	78,2	684,3

ДЕНЬ 11

Завтрак

Печень тушеная в соусе	40/50	10,9	12,2	7,6	183,4
Гречка отварная	180	9,2	7,0	47,4	289,4
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8
Чай с сахаром, лимоном	200/7	0,2		10,2	41,9
Мандарин	95	0,8	0,2	7,2	33,6
Итого:		23,2	19,6	86,2	614,1

ДЕНЬ 12

Завтрак

Биточки рыбные (минтай, семга)	85	12,2	8,5	14,3	183,0
Картофельное пюре	150	3,4	5,1	23,8	154,2
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8
Компот из свежих яблок	200	0,1		12,0	48,2
Итого:		17,8	13,8	63,9	451,2

ВСЕГО:

	269,9	238,9	964,7	7 089,5
--	--------------	--------------	--------------	----------------

Утверждено

Председатель правления ГорПо "Урал"

____ Т.С.Еланцева

10.02.2025

Рецептура

417 сб. 1983

сб. Горло

1025 сб. 1982

205 сб. справ Москвы

824 сб. 1982

469 сб. 1996

сб. Горло

сб. Горло "Урал"

344 сб. сб. шк.

сб. Горло "Урал"

1009 сб. 1981

658 сб. 1982

213 сб. справочник

сб. Горло

сб. Горло "Урал"

24 сб. 1981

5 сб. Горло "Урал"

463 сб. 1996

сб. Горло "Урал"

1024 сб. 1981

423 сб. 1996

213 сб. справочник
сб. Горло

1010 сб. 1981

417 сб. 1982

3 сб. 2005

628 сб. 1996

05 сб. «Сб. рецептур ш

24 сб. 1982

69 сб. 1996

6. Горло

6. Горло "Урал"

124 сб. 1981

сб. Горло "Уран"
сб. Горло
628 сб. 1996

472 сб. 1996
сб. Горло "Уран"
1009 сб. 1981

618 сб. 1981
463 сб. 1996
сб. Горло "Уран"
1010 сб. 1981

510 сб. Сборник речей 2010

472 сб. 1996
сб. Горло "Уран"
924 сб. 1981