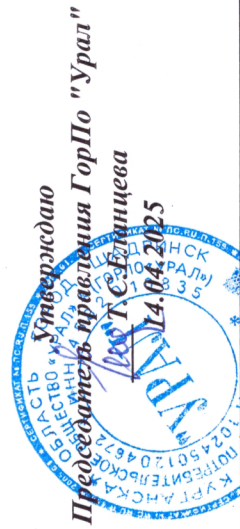




Согласовано
Директор МБОУ "Гимназия № 9"
А.С.Суханов
14.04.2025

Меню приготавливаемых блюд
период: весенний
возрастная категория: дети старше 12 лет



Утверждаю
Председатель правления ГорПо "Урал"
В.С.Беланцева
14.04.2025

Наименование	Вес	Белки, г	Жиры, г	Углев, г	ЭЦ, ккал	Рецептура
ДЕНЬ 1						
Омлет натуральный	80	8,0	9,8	1,0	124,0	467 сб.1982
Каша рисовая с маслом	180/5	4,7	6,7	28,2	191,6	417 сб.1983
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
Яблоко	160	0,6	0,6	15,7	71,0	
Итого:		15,6	17,4	68,6	493,0	
ДЕНЬ 2						
Рыба тушёная с овощами и томатом	90	1,0	4,1	5,9	64,3	517 сб.1983
Картофельное пюре	150	3,4	5,1	23,8	154,2	472 сб.1996
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6	сб.Горпо
Напиток из шиповника	200	0,5		12,0	24,0	
Итого:		6,0	9,3	46,7	295,1	
ДЕНЬ 3						
биточки радужные	90	9,5	16,0	3,9	197,2	
Макаронные отварные с овощами	160	5,5	3,6	30,2	174,8	469 сб.1996
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.ГорПо "Урал"
Напиток из апельсина	200	0,2		11,8	47,8	396 сб.1986
Творожок Растешка	45	0,1		0,1	1,0	
Итого:		17,3	19,8	59,7	486,6	
ДЕНЬ 4						
Котлета	90	13,4	22,0	15,0	311,4	658 сб.1982
Капуста тушеная	150	3,7	5,5	15,7	127,3	439 сб.справочник моск
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"
Чай с сахаром, лимоном	200/6	0,2		10,2	41,6	1010 сб.1981
Итого:		21,5	28,0	68,4	611,9	
ДЕНЬ 5						
Грудка в сметанном соусе	95	17,2	8,1	9,4	179,2	
Гречка отварная	170	8,7	6,6	44,8	273,3	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
Сок фруктовый	200			6,0	50,3	628 сб.1996
Итого:		30,3	15,1	91,0	621,2	
ДЕНЬ 6						
Бутерброд с сыром	20/10	4,3	2,9	11,0	87,1	
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	30	2,6	0,3	16,5	78,9	сб.Горпо

сахаром, лимоном	200/10	0,2	6,3	26,3	1010 сб.1981
печенье "Миндальный орешек"	25	1,9	16,6	132,6	
Итого:		23,7	33,8	92,9	770,6

ДЕНЬ 7

Каша пшеничная с маслом	200/5	7,9	8,7	35,4	251,5 417 сб.1982
Запеканка творожная	80	17,1	6,1	13,9	179,0
Сыр голландский	15	3,9	4,0	51,8	
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 шиповника	200	0,5	12,0	50,3	628 сб.1996
Итого:		33,2	19,3	86,1	651,0

ДЕНЬ 8

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
Макаронные 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.ГорПо "Урал"
Кофейный напиток	200	2,3	1,8	17,0	93,3 1024 сб.1981
Пряник Днепровский	50г	0,1	12,3	49,9	
Итого:		23,8	26,8	89,4	693,8

ДЕНЬ 9

Гуляш из курицы	90	9,7	3,2	11,2	112,3 5 сб.ГорПо"Урал"
Рис отварной	170	3,2	3,9	33,5	182,1 465 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
Чай с сахаром, лимоном	200/7	0,2	10,2	41,9	1010 сб.1981
Сок ВкусноСок(штучный)	0,2л		6,0	24,0	
Итого:		17,3	7,6	88,4	491,9

ДЕНЬ 10

Жаркое по-домашнему	200	13,4	13,2	27,7	283,4 4 сб.ГорПо"Урал"
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
Чай с сахаром	200	0,1	6,0	24,7	1009 сб.1981
Кексик "Маник"	60	3,8	10,8	28,3	225,6
Итого:		21,1	24,5	86,7	652,1

ДЕНЬ 11

Печень тушеная в соусе	90	9,7	12,9	7,5	184,8 618 сб.1981
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"
Чай с сахаром, лимоном	200/7	0,2	10,2	41,9	1010 сб.1981
Яблоко	160	0,6	0,6	15,7	71,0
Итого:		20,3	19,7	86,7	604,6

ДЕНЬ 12

Биточки рыбные	80	11,3	7,9	13,3	169,1 510 сб.Сборник рец2010
Картофельное пюре	160	3,6	5,4	25,4	164,5 472 сб.1996
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6 сб.Горпо
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	30	2,6	0,3	16,5	78,9 сб.ГорПо "Урал"
Компот из свежих яблок	200	0,1	12,0	48,2	924 сб.1981
Итого:		19,2	13,8	78,1	513,3