

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАОУ «Гимназия № 31»

С.А. Салюкова

04.10.2023 г.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7-10 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	Калории	№ рецепта	
--------------------	------------------	------	------	------	---------	-----------	--

День 1

Завтрак "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"

ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ 170	170	15,2	19	3,9	277,23	301/13	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,8	2,5	14,7	92,54	501/13	
СЫР ТВЕРДЫЙ ПОРЦИОННЫЙ	15	3,8	3,9		50,60	100/13	
ХЛЕБ РЖАНОЙ (20)	20	1,6	0,3	7,5	38,60	109/13	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,3	0,2	14,8	70,32	108/13	
Итого	435	25,7	25,9	40,9	529,29		

Обед "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"

САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	60	1,0	6,1	2,0	66,13	48/13	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	2,7	5,2	13,1	109,99	145/13	
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ ИЗ КУРЫ	90	3,5	0,8	9,3	169,71	412/13	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,6	6,3	36,0	144,90	291/13	
СОК	200			23,0	92,00	518/13	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,3	0,2	14,8	70,32	108/13	
ХЛЕБ РЖАНОЙ (30)	30	2,3	0,4	11,2	57,90	109/13	
Итого	840	17,4	23,4	109,4	710,95		

День 2

Завтрак "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"

КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ ИЗ КУРЫ	90	2,5	0,8	9,3	169,71	412/13
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,6	6,3	36	144,9	291/13
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,1		10,2	61,00	494/13
ХЛЕБ РЖАНОЙ (20)	20	1,6	0,3	7,5	38,60	109/13
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,3	0,2	14,8	70,32	108/13
Итого	490	12,1	7,6	77,8	484,53	

Обед "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"

ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ	60	0,4	0,1	1,1	8,4	106/13
СВЕКОЛЬНИК	250	2,4	4,8	17,5	122,38	131/13
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,2	6,7	21,7	160,24	429/13
ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	70/40	23,3	28,9	4,7	370,15	192/08
ЧАЙ С САХАРОМ	200			10,0	60,00	493/13
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,3	0,2	14,8	70,32	108/13
ХЛЕБ РЖАНОЙ (30)	30	2,3	0,4	11,2	57,90	109/13
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	0,6	0,6	14,7	66,60	112/13
ПОРЦИОННЫЕ						
Итого	980	34,5	41,7	95,7	915,99	

День 3

Завтрак "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"

КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,5	7,4	33,4	222,00	268/13
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,5	3,0	25,0	140,65	496/13
ГРЕБЕШОК ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	50	4,9	1,9	41,9	214,17	573/13
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННЫЕ 150	150	0,6	0,6	14,7	66,60	112/13
ХЛЕБ РЖАНОЙ (20)	20	1,6	0,3	7,5	38,60	109/13
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,3	0,2	14,8	70,32	108/13
Итого	650	18,4	13,4	137,3	752,34	

Обед "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,9	3,1	5,0	53,40	50/13
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	1,9	5,3	11,1	115,24	44/08
РЫБА, ТУШЕНАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	70/40	15,4	13,4	5,6	205,32	171/08
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,6	6,3	36	144,90	291/13
МОРС ИЗ СВЕЖЕЗАМОРОЖЕННЫХ ЯГОД	200	0,3	0,1	12,2	83,00	520/13
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,3	0,2	14,8	70,32	108/13
ХЛЕБ РЖАНОЙ (30)	30	2,3	0,4	11,2	57,90	109/13
Итого	840	28,7	28,8	95,9	730,08	

День 4

Завтрак "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"

ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/20	34,3	8,5	28,9	425,00	313/13
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,4	1,3	17,3	86,19	495/13
СЫР ТВЕРДЫЙ ПОРЦИОННЫЙ	15	3,8	3,9		50,60	100/13
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	7,5	38,60	109/13
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,3	0,2	14,8	70,32	108/13
Итого	435	43,4	14,2	68,5	670,71	

Обед "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"

ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ	60	0,4	0,1	1,1	8,4	106/13
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	2,4	6,9	17,6	142,20	134/13
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	18,1	13,5	14,3	257,40	381/13
КАПУСТА ТУШЕННАЯ 75	75	1,6	2,9	7,2	61,42	423/13
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 75	75	1,6	3,4	10,9	80,12	429/13
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	24,6	103,76	519/13
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,3	0,2	14,8	70,32	108/13
ХЛЕБ РЖАНОЙ (30)	30	2,3	0,4	11,2	57,90	109/13
Итого	820	29,4	27,7	107,7	781,52	

День 5

Завтрак "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"

САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,7	6,1	6,4	82,96	2/13
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	18,1	13,5	14,3	257,40	381/13
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,2	6,7	21,7	160,24	429/13
ЧАЙ С САХАРОМ	200			10,0	60,00	493/13
ХЛЕБ РЖАНОЙ (20)	20	1,6	0,3	7,5	38,60	109/13
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,3	0,2	14,8	70,32	108/13
Итого	550	25,9	26,8	74,7	669,52	

Обед "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"

САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	60	1,0	6,1	5,8	81,50	4/13
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	2,4	6,6	11,7	115,49	142/13
КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	70/50	3,2	8,4	4,8	192,00	405/13
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,7	7,9	39,5	253,05	237/13
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,4		24,7	113,79	283/08
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,3	0,2	14,8	70,32	108/13
ХЛЕБ РЖАНОЙ (30)	30	2,3	0,4	11,2	57,90	109/13
Итого	810	20,3	29,6	112,5	884,05	

День 6

**Завтрак "ПЕРМЯЧОК
ЗДОРОВЯЧОК"**

ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ПОРЦИОННЫЙ	60	0,5	0,1	1,0	7,8	2/13
БОЛОНЬЕЗЕ ПО-ПЕРМСКИ	200/50	34,2	26,0	39,0	526,72	293/13
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,1		10,2	61,00	494/13
ХЛЕБ РЖАНОЙ (20)	20	1,6	0,3	7,5	38,60	109/13
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,3	0,2	14,8	70,32	108/13
Итого	560	38,7	26,6	72,5	704,44	

**Обед "ПЕРМЯЧОК
ЗДОРОВЯЧОК"**

САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,7	6,1	6,4	82,96	2/13
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	250	2,5	5,8	13,2	114,88	154/13
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,2	6,7	21,7	160,24	429/13
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ (ЕЖИКИ) С СОУСОМ	70/30	9,5	15,3	11,4	221,00	390/13
ЧАЙ С САХАРОМ	200			10	60,00	493/13
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,3	0,2	14,8	70,32	108/13
ХЛЕБ РЖАНОЙ (30)	30	2,3	0,4	11,2	57,90	109/13
Итого	820	20,5	34,5	88,7	762,30	

День 7

**Завтрак "ПЕРМЯЧОК
ЗДОРОВЯЧОК"**

ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/50	31,2	10,3	62,4	467,41	319/13
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,8	2,5	14,7	92,54	501/13
СЫР ТВЕРДЫЙ ПОРЦИОННЫЙ	15	3,8	3,9		50,60	100/13
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	7,5	38,60	109/13
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,3	0,2	14,8	70,32	108/13
Итого	465	41,7	17,2	99,4	719,47	

**Обед "ПЕРМЯЧОК
ЗДОРОВЯЧОК"**

САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	60	1,0	6,1	2,0	66,13	48/13
СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ	250	5,1	6,8	24,3	178,64	159/13
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ ИЗ КУРЫ	90	3,5	0,8	9,3	169,71	412/13
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,6	6,3	36,0	144,90	291/13
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,4		24,7	113,79	283/08
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,3	0,2	14,8	70,32	108/13
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,3	0,4	11,2	57,90	109/13
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННЫЕ	150	0,6	0,6	14,7	66,60	112/13
Итого	950	20,8	21,2	137,0	867,99	

День 8

Завтрак "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"

ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ (ЕЖИКИ) С СОУСОМ	70/30	9,5	15,3	11,4	221,00	390/13
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ В МОЛОКЕ	150	4,7	6,3	29,1	191,75	174/13
ЧАЙ С САХАРОМ	200			10	60,00	493/13
ХЛЕБ РЖАНОЙ (20)	20	1,6	0,3	7,5	38,60	109/13
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,3	0,2	14,8	70,32	108/13
Итого	500	18,1	22,1	72,8	581,34	

Обед "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	60	0,8	6,1	4,8	78,60	59/13
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250/30	2,8	10,6	15,7	169,64	146/13
КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	70/50	3,2	8,4	4,8	192,00	405/13
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,3	5,8	14,4	253,05	237/13
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,4		24,7	113,79	283/08
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,3	0,2	14,8	70,32	108/13
ХЛЕБ РЖАНОЙ (30)	30	2,3	0,4	11,2	57,90	109/13
Итого	870	15,1	31,5	90,4	935,30	

День 9

Завтрак "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"

КАША "ДРУЖБА"	200	5,2	11,3	28,3	235,94	260/13
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,5	3,0	25,0	140,65	496/13
СЫР ПОРЦИОН.	10	2,6	2,6		33,73	100/13
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННЫЕ 150	150	0,6	0,6	14,7	66,60	112/13
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ В АССОРТИМЕНТЕ БЕЗ КРЕМА	30	2,2	2,8	21,9	121,98	
ХЛЕБ РЖАНОЙ (20)	20	1,6	0,3	7,5	38,60	109/13
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,3	0,2	14,8	70,32	108/13
Итого	670	18,0	20,8	112,2	707,82	

Обед "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"

ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ	60	0,4	0,1	1,1	8,4	106/13
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	3,3	12,7	15,1	187,79	128/13
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,2	6,7	21,7	160,24	429/13
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	18,1	13,5	14,3	257,40	381/13
ЧАЙ С САХАРОМ	200			10	60,00	493/13
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,3	0,2	14,8	70,32	108/13
ХЛЕБ РЖАНОЙ (30)	30	2,3	0,4	11,2	57,90	109/13
Итого	815	29,6	33,6	88,2	802,05	

День 10

Завтрак "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"

ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ	60	0,4	0,1	1,1	8,4	106/13
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ	210	16,0	15,9	37,9	359,00	328/18
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,1		10,2	61,00	494/13
ХЛЕБ РЖАНОЙ (20)	20	1,6	0,3	7,5	38,60	109/13
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,3	0,2	14,8	70,32	108/13
Итого	520	20,4	16,5	71,5	537,32	

Обед "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"

САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	60	1,0	6,1	5,8	81,50	4/13
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	2,7	5,2	13,1	109,99	144/13
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,8	6,2	40,0	230,66	414/13
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	90	12,1	4,4	5,9	111,71	346/13
СОК	200			23,0	92,00	518/13
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,3	0,2	14,8	70,32	108/13
ХЛЕБ РЖАНОЙ (30)	30	2,3	0,4	11,2	57,90	109/13
Итого	810	24,2	22,5	113,8	754,08	

День 11

Завтрак "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"

КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ ИЗ КУРЫ	90	3,5	0,8	9,3	169,71	412/13
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,2	6,7	21,7	160,24	429/13
ЧАЙ С САХАРОМ	200			10,0	60,00	493/13
ХЛЕБ РЖАНОЙ (20)	20	1,6	0,3	7,5	38,60	109/13
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,3	0,2	14,8	70,32	108/13
Итого	490	10,6	13,2	71,1	620,9	

Обед "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"

ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ	60	0,4	0,1	1,1	8,4	106/13
СУП КАРТОФ.С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	8,1	8,2	14,1	162,67	147/13
ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО СТРОГАНОВСИ	70/40	23,3	28,9	4,7	370,15	192/08
КАПУСТА ТУШЕННАЯ 75	75	1,6	2,9	7,2	81,89	423/13
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 75	75	1,6	3,4	10,9	106,82	429/13
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	24,6	103,76	519/13
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,3	0,2	14,8	70,32	108/13
ХЛЕБ РЖАНОЙ (30)	30	2,3	0,4	11,2	57,90	109/13
Итого	810	40,3	51,4	69,2	961,91	

День 12

**Завтрак "ПЕРМЯЧОК
ЗДОРОВЯЧОК"**

ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	180	17,2	11,7	12,7	224,84	372/13
СЫР ТВЕРДЫЙ ПОРЦИОННЫЙ	15	3,8	3,9		50,60	100/13
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННЫЕ 150	150	0,6	0,6	14,7	66,60	112/13
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,1		10,2	61,00	494/13
ХЛЕБ РЖАНОЙ (20)	20	1,6	0,3	7,5	38,60	109/13
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,3	0,2	14,8	70,32	108/13
Итого	595	25,6	16,7	59,9	511,96	

**Обед "ПЕРМЯЧОК
ЗДОРОВЯЧОК"**

САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,7	6,1	6,4	82,96	2/13
СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ	250	6,7	10,6	4,8	141,38	108/18
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	18,1	13,5	14,3	257,40	381/13
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,2	6,7	21,7	160,24	429/13
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	0,3	0,2	15,1	103,00	509/13
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,3	0,2	14,8	70,32	108/13
ХЛЕБ РЖАНОЙ (30)	30	2,3	0,4	11,2	57,90	109/13
Итого	810	33,6	37,7	88,3	873,20	

