

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАОУ «Гимназия № 31»

Для
20.09.2024 г. С.А. Салюкова

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 11-18 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА

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

День 1

Обед "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"

САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	100	1,6	10,2	3,3	110,22	48/13	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	2,7	5,2	13,1	109,99	145/13	
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ ИЗ КУРЫ	100	3,9	0,9	10,3	188,57	412/13	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,5	8,4	48,0	193,20	291/13	
СОК	200			23,0	92,00	518/13	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	50	3,8	0,3	24,6	117,20	108/13	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,8	0,6	18,6	96,50	109/13	
Итого	950	23,3	25,6	140,9	907,68		

День 2

Обед "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"

ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ	100	0,6	0,2	1,8	14,00	106/13	
СВЕКОЛЬНИК	250	2,4	4,8	17,5	122,38	131/13	
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ	260	19,8	19,7	46,9	444,48	328/13	
ЧАЙ С САХАРОМ	200			10,0	60,00	493/13	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	50	3,8	0,3	24,6	117,2	108/13	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,8	0,6	18,6	96,50	109/13	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННЫЕ	150	0,6	0,6	14,7	66,60	112/13	
Итого	1060	31,0	26,2	134,1	921,16		

День 3

Обед "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,5	5,2	8,3	89,00	50/13
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	2,4	6,9	17,6	142,20	134/13
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	20,1	15,0	15,9	286,00	381/13
КАПУСТА ТУШЕННАЯ	200	4,2	7,6	19,2	163,8	423/13
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ	200	0,3		20,1	81,00	512/13
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	50	3,8	0,3	24,6	117,20	108/13
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,8	0,6	18,6	96,50	109/13
Итого	960	36,1	35,6	124,3	975,70	

День 4

Обед "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"

ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ	100	0,6	0,2	1,8	14,00	106/13
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	1,9	5,3	11,1	115,24	114/18
РЫБА, ТУШЕНАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	80/40	16,8	14,6	6,1	223,99	171/08
РИС ОТВАРНОЙ	200	11,6	10,5	52,6	307,54	237/13
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	24,6	103,76	519/13
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	50	3,8	0,3	24,6	117,20	108/13
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,8	0,6	18,6	96,50	109/13
Итого	980	39,2	31,8	139,4	978,23	

День 5

Обед "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"

САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	100	1,6	10,2	9,6	135,83	4/13
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	2,4	6,6	11,7	115,49	142/13
КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	80/50	3,5	9,1	5,2	208,00	405/13
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	11,6	10,5	52,6	337,40	237/13
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,4		24,7	113,79	283/08
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	50	3,8	0,3	24,6	117,20	108/13
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,8	0,6	18,6	96,50	109/13
Итого	980	27,1	37,3	147,0	1124,21	

День 6

**Обед "ПЕРМЯЧОК
ЗДОРОВЯЧОК"**

САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,2	10,2	10,6	138,27	2/13
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	250	2,5	5,8	13,2	114,88	154/13
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ (ЕЖИКИ) С СОУСОМ	200	4,3	8,9	28,9	213,65	429/13
ЧАЙ С САХАРОМ	80/40	11,4	18,3	13,6	265,20	390/13
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	200			10,0	60,00	493/13
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,8	0,3	24,6	117,20	108/13
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,8	0,6	18,6	96,50	109/13
Итого	950	26,6	38,6	97,3	1005,70	

День 7

**Обед "ПЕРМЯЧОК
ЗДОРОВЯЧОК"**

САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	100	1,7	10,1	3,3	110,22	48/13
СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ	250	5,1	6,8	24,3	178,64	159/13
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ ИЗ КУРЫ	100	3,9	0,9	10,3	188,57	412/13
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,5	8,4	48,0	193,20	291/13
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,4		24,7	113,79	283/08
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННЫЕ	150	0,6	0,6	14,7	66,60	112/13
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	50	3,8	0,3	24,6	117,20	108/13
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,8	0,6	18,6	96,50	109/13
Итого	1100	26,8	27,7	168,5	1064,72	

День 8

**Обед "ПЕРМЯЧОК
ЗДОРОВЯЧОК"**

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	100	1,3	10,2	8,0	131,00	59/13
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250/30	2,8	10,6	15,7	169,64	146/13
КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	80/50	3,5	9,1	5,2	208,00	405/13
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	11,6	10,5	52,6	337,40	237/13
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,4		24,7	113,79	283/08
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	50	3,8	0,3	24,6	117,20	108/13
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,8	0,6	18,6	96,50	109/13
Итого	1010	27,2	41,3	149,4	1173,53	

День 9

**Обед "ПЕРМЯЧОК
ЗДОРОВЯЧОК"**

ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ	100	0,6	0,2	1,8	14,00	106/13
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	3,3	12,7	15,1	187,79	128/13
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	20,1	15,0	15,9	286,00	381/13
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	4,2	8,9	28,9	213,65	429/13
ЧАЙ С САХАРОМ	200			10	60,00	493/13
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	50	3,8	0,3	24,6	117,20	108/13
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,8	0,6	18,6	96,50	109/13
Итого	875	35,8	37,7	114,9	975,14	

День 10

**Обед "ПЕРМЯЧОК
ЗДОРОВЯЧОК"**

САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	100	1,6	10,2	9,6	135,83	4/13
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	2,7	5,2	13,1	109,99	144/13
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	100	13,4	4,9	6,5	124,12	346/13
РИС ОТВАРНОЙ	200	11,6	10,5	52,6	307,54	237/13
СОК	200			23,0	92,00	518/13
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	50	3,8	0,3	24,6	117,20	108/13
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,8	0,6	18,6	96,50	109/13
Итого	950	36,9	31,7	148,0	983,18	

День 11

**Обед "ПЕРМЯЧОК
ЗДОРОВЯЧОК"**

ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ	100	0,6	0,2	1,8	14,00	106/13
СУП КАРТОФ.С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	8,1	8,2	14,1	162,67	147/13
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	4,3	8,9	28,9	213,65	429/13
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ (ЕЖИКИ) С СОУСОМ	80/40	11,4	18,3	13,6	265,20	390/13
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	19,6	103,76	519/13
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	50	3,8	0,3	24,6	117,20	108/13
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,8	0,6	18,6	96,50	109/13
Итого	950	48,7	52,0	108,3	1120,29	

День 12

**Обед "ПЕРМЯЧОК
ЗДОРОВЯЧОК"**

САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,2	10,2	10,6	138,27	2/13	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	1,9	5,3	11,1	115,24	114/18	
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	20,1	15,0	15,9	286,00	381/13	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,5	8,4	48,0	193,20	291/13	
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	0,3	0,2	15,1	103,00	509/13	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	50	3,8	0,3	24,6	117,20	108/13	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,8	0,6	18,6	96,50	109/13	
Итого	960	40,2	45,8	118,5	1096,00		