

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАОУ «Гимназия № 31»

С.А. Салюкова

20.09.2024 г.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7-11 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	
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	585	26,3	26,5	55,6	595,89		

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 КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ В АССОРТИМЕНТЕ БЕЗ КРЕМА	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	14,3	10,4	99,7	606,51		
Обед "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"							
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ	60	0,4	0,1	1,1	8,4	106/13	
СВЕКОЛЬНИК ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ	250	2,4	4,8	17,5	122,38	131/13	
ЧАЙ С САХАРОМ	210	16,0	15,9	37,9	359,00	328/18	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	200			10,0	60,00	493/13	
ХЛЕБ РЖАНОЙ (30)	30	2,3	0,2	14,8	70,32	108/13	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННЫЕ	30	2,3	0,4	11,2	57,90	109/13	
Итого	150	0,6	0,6	14,7	66,60	112/13	
Итого	930	24,0	22,0	107,0	744,60		

День 3

Завтрак "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"							
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,5	7,4	33,4	222,00	268/13	
КАКАО С МОЛОКОМ КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ В АССОРТИМЕНТЕ БЕЗ КРЕМА	200	3,5	3,0	25,0	140,65	496/13	
СЫР ТВЕРДЫЙ ПОРЦИОННЫЙ	30	2,2	2,8	21,9	121,98		
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ	15	3,8	3,9		50,60	100/13	
ХЛЕБ РЖАНОЙ (20)	15	0,08	12,3	0,1	112,2	105/13	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	20	1,6	0,3	7,5	38,60	109/13	
Итого	30	2,3	0,2	14,8	70,32	108/13	
Итого	510	19,0	29,9	102,7	756,35		
Обед "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,9	3,1	5,0	53,40	50/13	
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	150	3,2	5,8	14,4	122,84	423/13	
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУЩЕННЫХ	200	0,3		20,1	81,00	512/13	
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	29,5	29,9	97,4	785,06		

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
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННЫЕ 150	150	0,6	0,6	14,7	66,60	112/13
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	570	40,2	10,9	83,2	686,71	

**Обед "ПЕРМЯЧОК
ЗДОРОВЯЧОК"**

ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ	60	0,4	0,1	1,1	8,4	106/13
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
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,8	6,2	40,0	230,66	414/13
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	840	26,8	25,9	108,4	791,60	

День 5

**Завтрак "ПЕРМЯЧОК
ЗДОРОВЯЧОК"**

ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ	60	0,4	0,1	1,1	8,4	106/13
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	25,6	20,8	69,4	594,96	

**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
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ	15	0,08	12,3	0,1	112,2	105/13
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ В АССОРТИМЕНТЕ БЕЗ КРЕМА	30	2,2	2,8	21,9	121,98	
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	510	43,9	32,3	121,4	948,65	

**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"**

ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ 170	170	15,2	19	3,9	277,23	301/13
ЧАЙ С САХАРОМ	200			10	60,00	493/13
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	570	19,7	20,1	50,9	512,75	

**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 ТВЕРДЫЙ ПОРЦИОННЫЙ	15	3,8	3,9		50,60	100/13
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ	15	0,08	12,3	0,1	112,2	105/13
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	510	18,7	33,8	97,6	770,29	

**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	60	1,0	6,1	5,8	81,50	4/13
С МОРКОВЬЮ СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	2,7	5,2	13,1	109,99	144/13
РИС ОТВАРНОЙ КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	150	3,8	6,2	40,0	230,66	414/13
СОК	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
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,3	5,8	14,4	253,05	237/13
ЧАЙ С САХАРОМ КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ В АССОРТИМЕНТЕ БЕЗ КРЕМА	200			10,0	60,00	493/13
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	520	12,9	9,9	77,9	713,66	

**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
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ (ЕЖИКИ) С СОУСОМ	150	3,2	6,7	21,7	160,24	429/13
70/30	9,5	15,3	11,4	221,00	390/13	
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	28,1	34,6	109,8	891,11	

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
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	1,9	5,3	11,1	115,24	44/08
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	18,1	13,5	14,3	257,40	381/13
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,6	6,3	36,0	144,90	291/13
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	31,2	32,0	108,9	831,72	