

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МАОУ «Гимназия № 31»

С.А. Салюкова

09.02.2024 г.

## ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7-11 ЛЕТ ВЕСНА-ЛЕТО

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"

ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ	60	0,4	0,1	1,1	8,4	106/13	
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	16,8	13,0	105,9	653,22		

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
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	520	14,3	10,4	99,7	606,51	

**Обед "ПЕРМЯЧОК  
ЗДОРОВЯЧОК"**

САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	60	1,0	6,1	2,0	66,13	48/13
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	35,1	47,7	96,6	973,72	

День 3**Завтрак "ПЕРМЯЧОК  
ЗДОРОВЯЧОК"**

КАША РИСОВАЯ	200	5,5	7,4	33,4	222,00	268/13
МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 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
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	17,8	12,8	122,6	685,74	

**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
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,8	6,2	40,0	230,66	414/13
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	840	26,9	28,6	107,8	813,84	

**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
<b>Итого</b>	<b>570</b>	<b>40,2</b>	<b>10,9</b>	<b>83,2</b>	<b>686,71</b>	

**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
<b>Итого</b>	<b>820</b>	<b>29,4</b>	<b>27,7</b>	<b>107,7</b>	<b>781,52</b>	

**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
<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>25,6</b>	<b>20,8</b>	<b>69,4</b>	<b>594,96</b>	

**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
<b>Итого</b>	<b>810</b>	<b>20,3</b>	<b>29,6</b>	<b>112,5</b>	<b>884,05</b>	



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"**

ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ	60	0,4	0,1	1,1	8,4	106/13
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	20,2	15,2	136,1	810,26	
-------	-----	------	------	-------	--------	--

**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
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,2	6,7	21,7	160,24	429/13
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 16,6 22,5 65,4 549,83

**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
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	0,6	0,6	14,7	66,60	112/13
ПОРЦИОННЫЕ 150						
СЫР 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

615 17,0 19,3 90,3 602,71

**Обед "ПЕРМЯЧОК  
ЗДОРОВЯЧОК"**

САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,7	6,1	6,4	82,96	2/13
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 29,9 39,6 86,3 876,61

**День 10**



<b>Завтрак "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"</b>						
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	
<b>Обед "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"</b>						
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	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	110,0	769,45	

**День 11**

<b>Завтрак "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"</b>						
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
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	520	12,8	16,0	93,0	742,88	
<b>Обед "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"</b>						
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 ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	60	1,0	6,1	5,8	81,50	4/13
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	33,9	37,6	87,7	872,04	