

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ «Гимназия № 31»

С.А. Салюкова

31.08.2022 г.

Приказ № 104-ОД от 31.08.2022 г.

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДИЕТИЧЕСКОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ  
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	
КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	80/50	3,5	9,1	5,2	116,50	405/13	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,5	8,4	48,0	297,42	291/13	
СОК	200			23,0	92,00	518/13	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	7,6	1,2	37,2	193,0	109/13	
Итого	980	32,9	34,1	129,8	919,13		

**День 2**

**Обед "ПЕРМЯЧОК  
ЗДОРОВЯЧОК"**

ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ПОРЦИОННЫЙ	100	0,8	0,2	1,6	10,9	107/13	
СВЕКОЛЬНИК	250	2,4	4,8	17,5	122,38	131/13	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	4,2	8,9	28,9	213,65	429/13	
ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	80/50	22,8	18,5	8,1	290,98	192/08	
ЧАЙ С САХАРОМ	200			10,0	39,92	493/13	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	7,6	1,2	37,2	193,0	109/13	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННЫЕ	150	0,6	0,6	14,7	66,60	112/13	
Итого	1120	38,4	34,2	118,0	937,43		

**День 3**

**Обед "ПЕРМЯЧОК  
ЗДОРОВЯЧОК"**

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,5	5,2	8,3	84,95	50/13
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	1,9	5,3	11,1	99,14	114/18
РЫБА, ТУШЕНАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	80/40	16,8	14,6	6,1	223,98	171/08
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,5	8,4	48,0	297,42	291/13
МОРС ИЗ СВЕЖЕЗАМОРОЖЕННЫХ ЯГОД	200	0,3	0,1	12,2	50,96	520/13
ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	7,6	1,2	37,2	193,0	109/13
Итого	980	35,6	34,8	122,9	949,45	

**День 4**

**Обед "ПЕРМЯЧОК  
ЗДОРОВЯЧОК"**

ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИОННЫЙ	100	0,6	0,2	1,8	11,3	106/13
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	279,41	381/13
КАПУСТА ТУШЕННАЯ 75	100	2,1	3,8	9,6	81,89	423/13
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 75	100	2,1	4,5	14,5	106,82	429/13
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	24,6	103,76	519/13
ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	7,6	1,2	37,2	193,0	109/13
Итого	960	35,6	31,9	121,2	918,38	

**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
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ ИЗ КУРЫ	100	3,9	0,9	10,3	65,40	412/13
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	11,6	10,5	52,6	351,61	237/13
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,4		24,7	101,04	283/08
ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	7,6	1,2	37,2	193,0	109/13
Итого	950	27,5	29,4	146,1	962,37	

День 6

**Обед "ПЕРМЯЧОК  
ЗДОРОВЯЧОК"**

ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИОННЫЙ	100	0,6	0,2	1,8	11,3	106/13
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	250	2,5	5,8	13,2	114,88	116/18
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С	200	4,3	8,9	28,9	213,65	429/13
РИСОМ (ЕЖИКИ) С СОУСОМ	80/40	11,4	18,3	13,6	265,20	390/13
ЧАЙ С САХАРОМ	200			10,0	39,92	493/13
ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	7,6	1,2	37,2	193,0	109/13
Итого	950	26,4	34,4	104,7	837,95	

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	65,40	412/13
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,5	8,4	48,0	297,42	291/13
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,4		24,7	101,04	283/08
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННЫЕ	150	0,6	0,6	14,7	66,60	112/13
ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	7,6	1,2	37,2	193,0	109/13
Итого	1100	26,8	28,0	162,5	1012,32	

День 8

**Обед "ПЕРМЯЧОК  
ЗДОРОВЯЧОК"**

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	100	1,3	10,2	8,0	128,55	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	116,50	405/13
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	11,6	10,5	52,6	351,61	237/13
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,4		24,7	101,04	283/08
ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	7,6	1,2	37,2	193,0	109/13
Итого	1010	27,2	41,6	143,4	1060,34	



День 9

**Обед "ПЕРМЯЧОК  
ЗДОРОВЯЧОК"**

ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ПОРЦИОННЫЙ	100	0,8	0,2	1,6	10,9	107/13
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	279,41	381/13
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	4,2	8,9	28,9	213,65	429/13
ЧАЙ С САХАРОМ	200			10	39,92	493/13
ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	7,6	1,2	37,2	193,0	109/13
Итого	875	36,0	38,0	108,7	924,67	

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 ГОРОХОМ	250	11,6	9,8	22,2	223,42	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 РЖАНОЙ	100	7,6	1,2	37,2	193,0	109/13
Итого	950	45,8	36,6	151,1	1075,91	

День 11

**Обед "ПЕРМЯЧОК  
ЗДОРОВЯЧОК"**

ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИОННЫЙ	100	0,6	0,2	1,8	11,3	106/13
СУП КАРТОФ.С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	8,1	8,2	14,1	162,67	147/13
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	100	11,6	5,1	11,1	136,9	211/12
КАПУСТА ТУШЕННАЯ	100	2,1	3,8	9,6	81,89	423/13
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	100	2,1	4,5	14,5	106,82	429/13
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	19,6	83,80	519/13
ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	7,6	1,2	37,2	193,0	109/13
Итого	950	32,80	23,3	107,9	776,38	

День 12

Обед "ПЕРМЯЧОК  
ЗДОРОВЯЧОК"

САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,2	10,2	10,6	138,26	2/13
СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ	250	6,7	10,6	4,8	141,38	108/18
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	20,1	15,0	15,9	279,41	381/13
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	4,3	8,9	28,9	213,65	429/13
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	0,3	0,2	15,1	63,28	509/13
ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	7,6	1,2	37,2	193,0	109/13
Итого	950	40,2	46,1	112,5	1028,98	