

СОГЛАСОВАНО:

ИП Юкина Л.А.



Директор МАОУ «Гимназия № 6» г. Перми

Е.А. Васильева

УТВЕРЖДАЮ:

**МЕНЮ**

на осенне-зимний период для организации питания учащихся, получающих начальное общее образование на 2022-2023 учебный год

ВАРИАНТ 1**ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7-11 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА**

Наименование блюда	Выход	Б,г	Ж,г	У,г	К,ккал	№ рецеп-та	Цена
1	2	3	4	5	6	7	8
День 1							
<i>Завтрак № 1</i>							
каша рисовая молочная жидкая	200	5,49	7,38	33,40	222,00	268/13	
какао с молоком (1-й вариант)	200	3,53	2,95	25,00	140,65	496/13	
сыр твердый порционный	15	3,84	3,92	0,00	50,60	100/13	
фрукты свежие порционные 150	150	0,60	0,60	14,70	66,60	112/13	
хлеб ржаной (20)	20	1,56	0,28	7,46	38,60	109/13	
хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	108/13	
итого:	615,00	17,30	15,37	95,32	588,77		83,23
<i>Обед № 1</i>							
салат из свеклы отварной	60	0,86	3,05	5,02	50,97	50/13	
суп из овощей со сметаной	250/10	1,86	5,26	11,09	99,14	114/13	
котлеты, биточки из кур припущенные	90	3,49	0,84	9,34	58,86	412/13	
картофельное пюре	150	3,23	6,71	21,73	160,24	429/13	
сок	200	0,00	0,00	23,00	92,00	518/13	
хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	108/13	
хлеб ржаной (30)	30	2,34	0,42	11,19	57,90	109/13	
итого:	820,00	14,06	16,52	96,13	589,43		83,23
день 2							
<i>Завтрак № 1</i>							
макаронные изделия отварные с сыром	180	10,05	9,72	37,75	278,67	295/13	
йогурт порц.	100	4,10	1,50	5,90	53,50	517/13	
масло сливочное порционное	10	0,05	8,25	0,08	74,77	105/13	
чай с лимоном	200	0,06	0,01	10,19	41,08	494/13	
хлеб ржаной (20)	20	1,56	0,28	7,46	38,60	109/13	
хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	108/13	
итого:	540,00	18,10	20,00	76,14	556,94		83,23
<i>Обед № 1</i>							

овощи натуральные соленые	60	0,48	0,06	1,02	6,54	107/13	
свекольник	250	2,36	4,77	17,51	122,38	131/13	
печень говяжья по-строгановски	70/40	19,07	16,64	6,89	253,58	398/13	
каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	7,89	39,45	263,71	237/13	
компот из апельсин и яблок	200	0,48	0,20	26,14	108,28	510/13	
хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	108/13	
хлеб ржаной (30)	30	2,34	0,42	11,19	57,90	109/13	
итого:	830,00	35,74	30,22	116,96	882,71		83,23
день 3							
<i>Завтрак № 1</i>							
омлет натуральный с маслом 180	180	15,15	19,03	3,88	247,34	301/13	
кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,50	14,71	92,54	501/13	
сыр твердый порционный	15	3,84	3,92	0,00	50,60	100/13	
фрукты свежие порционные 150	150	0,60	0,60	14,70	66,60	112/13	
хлеб ржаной (20)	20	1,56	0,28	7,46	38,60	109/13	
хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	108/13	
итого:	595,00	26,23	26,57	55,51	566,00		83,23
<i>Обед № 1</i>							
салат из квашенной капусты с луком	60	0,96	6,05	1,95	66,13	48/13	
суп картофельный с бобовыми	250	2,68	5,23	13,05	109,99	145/13	
курица в соусе с томатом	70/50	3,20	8,40	4,78	107,50	405/13	
рис отварной	150	3,81	6,15	40,01	230,66	414/13	
сок	200	0,00	0,00	23,00	92,00	518/13	
хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	108/13	
хлеб ржаной (30)	30	2,34	0,42	11,19	57,90	109/13	
итого:	840,00	15,27	26,49	108,74	734,50		83,23
день 4							
<i>Завтрак № 1</i>							
запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	34,34	8,51	28,92	329,62	313/13	
чай с молоком	200	1,40	1,25	17,33	86,19	495/13	
"гребешок" из дрожжевого теста	50	4,92	1,86	41,85	203,81	573/13	
фрукты свежие порционные 150	150	0,60	0,60	14,70	66,60	112/13	
хлеб ржаной (20)	20	1,56	0,28	7,46	38,60	109/13	
хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	108/13	
итого:	620,00	45,10	12,74	125,02	795,14		83,23
<i>Обед № 1</i>							
салат из свеклы с чесноком	60	0,83	6,05	4,84	77,13	59/13	
рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,43	6,88	17,64	142,20	134/13	
рулет из говядины паровой	90	15,77	10,12	6,29	179,28	342/18	
капуста тушенная 75	75	1,64	2,91	7,18	61,42	423/13	
картофельное пюре 75	75	1,62	3,36	10,87	80,12	429/13	

напиток из шиповника	200	0,68	0,28	24,63	103,76	519/13	
хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	108/13	
хлеб ржаной (30)	30	2,34	0,42	11,19	57,90	109/13	
итого:	820,00	27,59	30,26	97,40	772,13		83,23
<u>день 5</u>							
<i>Завтрак № 1</i>							
салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,99	6,05	5,78	81,50	4/13	
котлеты, биточки из кур припущенные	90	3,49	0,84	9,34	58,86	412/13	
каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	7,89	39,45	263,71	237/13	
чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	39,92	493/13	
хлеб ржаной (20)	20	1,56	0,28	7,46	38,60	109/13	
хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	108/13	
итого:	550,00	17,05	15,30	86,77	552,91		83,23
<i>Обед № 1</i>							
салат из моркови	60	0,69	6,05	5,44	78,93	7/13	
щи из свежей капусты с картофелем	250	2,40	6,55	11,74	115,49	142/13	
суфле рыбное	90	17,24	9,86	7,08	186,02	335/13	
макаронные изделия отварные	150	5,64	6,27	36,01	223,07	291/13	
сок	200	0,00	0,00	23,00	92,00	518/13	
хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	108/13	
хлеб ржаной (30)	30	2,34	0,42	11,19	57,90	109/13	
итого:	810,00	30,59	29,39	109,22	823,73		83,23
<u>день 6</u>							
<i>Завтрак № 1</i>							
салат витаминный	60	0,68	6,08	6,37	82,96	2/13	
макаронник с мясом и томатным соусом	200/50	34,18	26,02	38,96	526,72	293/13	
чай с лимоном	200	0,06	0,01	10,19	41,08	494/13	
хлеб ржаной (20)	20	1,56	0,28	7,46	38,60	109/13	
хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	108/13	
итого:	560,00	38,76	32,63	77,74	759,68		83,23
<i>Обед № 1</i>							
овощи натуральные	60	0,42	0,06	1,14	6,78	106/13	
суп крестьянский с крупой	250	2,54	5,78	13,19	114,88	116/18	
бигус 240	240	28,93	29,51	11,71	360,68	328/18	
компот из апельсин и яблок	200	0,48	0,20	16,16	68,36	510/13	
хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	108/13	
хлеб ржаной (30)	30	2,34	0,42	11,19	57,90	109/13	
итого:	810,00	36,99	36,21	68,15	678,92		83,23
<u>день 7</u>							
<i>Завтрак № 1</i>							
каша "дружба"	200	5,22	11,31	28,31	235,94	260/13	
какао с молоком (1-й вариант)	200	3,53	2,95	15,02	100,73	496/13	
сыр порцион.	10	2,56	2,61	0,00	33,73	100/13	
фрукты свежие порционные 150	150	0,60	0,60	14,70	66,60	112/13	

коржик молочный	60	4,24	7,53	40,96	248,61	579/13	
хлеб ржаной (20)	20	1,56	0,28	7,46	38,60	109/13	
хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	108/13	
итого:	670,00	19,99	25,52	121,21	794,53		83,23
<i>Обед № 1</i>							
овощи натуральные соленые	60	0,48	0,06	1,02	6,54	107/13	
борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	3,32	12,67	15,12	187,79	128/13	
жаркое по-домашнему 240	240	27,34	18,73	23,12	370,43	369/13	
компот из свежзамороженных ягод	200	0,30	0,12	12,17	50,96	520/13	
хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	108/13	
хлеб ржаной (30)	30	2,34	0,42	11,19	57,90	109/13	
итого:	815,00	36,06	32,24	77,38	743,94		83,23
<u>день 8</u>							
<i>Завтрак № 1</i>							
котлеты или биточки рыбные	90	13,80	3,21	9,06	120,28	345/13	
картофельное пюре	150	3,23	6,71	21,73	160,24	429/13	
чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	39,92	493/13	
масло сливочное порционное	10	0,05	8,25	0,08	74,77	105/13	
хлеб ржаной (20)	20	1,56	0,28	7,46	38,60	109/13	
хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	108/13	
итого:	500,00	20,92	18,69	63,07	504,13		83,23
<i>Обед № 1</i>							
салат из свеклы с чесноком	60	0,83	6,05	4,84	77,13	59/13	
суп картофельный с клецками	250/30	2,76	10,64	15,70	169,64	146/13	
котлеты, биточки из кур припущенные	90	3,49	0,84	9,34	58,86	412/13	
капуста тушеная	150	3,27	5,81	14,36	122,84	423/13	
сок	200	0,00	0,00	23,00	92,00	518/13	
хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	108/13	
хлеб ржаной (30)	30	2,34	0,42	11,19	57,90	109/13	
итого:	840,00	14,97	24,00	93,19	648,69		83,23
<u>день 9</u>							
<i>Завтрак № 1</i>							
пудинг творожный запеченный со сгущенным молоком	150/50	31,24	10,33	62,37	467,41	319/13	
кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,50	14,71	92,54	501/13	
сыр твердый порционный	15	3,84	3,92	0,00	50,60	100/13	
фрукты свежие порционные 150	150	0,60	0,60	14,70	66,60	112/13	
пирожок из сдобного теста с повидлом	60	3,86	4,26	38,37	207,27	542/13	
хлеб ржаной (20)	20	1,56	0,28	7,46	38,60	109/13	
хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	108/13	
итого:	675,00	46,18	22,13	152,37	993,34		83,23
<i>Обед № 1</i>							
салат из квашенной капусты с луком	60	0,96	6,05	1,95	66,13	48/13	

суп-пюре из картофеля	250	5,08	6,78	24,32	178,64	159/13	
курица в соусе с томатом	70/50	3,20	8,40	4,78	107,50	405/13	
макаронные изделия отварные	150	5,64	6,27	36,01	223,07	291/13	
компот из апельсин и яблок	200	0,48	0,20	16,16	68,36	510/13	
хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	108/13	
хлеб ржаной (30)	30	2,34	0,42	11,19	57,90	109/13	
итого:	840,00	19,98	28,36	109,17	771,92		83,23
<u>день 10</u>							
<i>Завтрак № 1</i>							
каша пуховая гречневая на молоке с яйцами	200	11,67	12,04	41,57	321,30	249/13	
чай с лимоном	200	0,06	0,01	10,19	41,08	494/13	
масло сливочное порционное	10	0,05	8,25	0,08	74,77	105/13	
фрукты свежие порционные 150	150	0,60	0,60	14,70	66,60	112/13	
хлеб ржаной (20)	20	1,56	0,28	7,46	38,60	109/13	
хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	108/13	
итого:	610,00	16,22	21,42	88,76	612,67		83,23
<i>Обед № 1</i>							
салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,99	6,05	5,78	81,50	4/13	
суп картофельный с горохом	250	11,62	9,80	22,20	223,42	144/13	
котлеты, биточки из говядины	90	18,14	13,52	14,31	251,47	381/13	
каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	7,89	39,45	263,71	237/13	
сок	200	0,00	0,00	23,00	92,00	518/13	
хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	108/13	
хлеб ржаной (30)	30	2,34	0,42	11,19	57,90	109/13	
итого:	810,00	44,10	37,92	130,69	1040,32		83,23
<u>день 11</u>							
<i>Завтрак № 1</i>							
макаронные изделия отварные с сыром	180	10,05	9,72	37,75	278,67	295/13	
йогурт порц.	100	4,10	1,50	5,90	53,50	517/13	
чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	39,92	493/13	
фрукты свежие порционные 150	150	0,60	0,60	14,70	66,60	112/13	
хлеб ржаной (20)	20	1,56	0,28	7,46	38,60	109/13	
хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	108/13	
итого:	680,00	18,59	12,34	90,55	547,61		83,23
<i>Обед № 1</i>							
салат из моркови	60	0,69	6,05	5,44	78,93	7/13	
суп картоф.с макаронными изделиями	250	8,10	8,19	14,13	162,67	147/13	
суфле из печени	100	16,52	7,29	15,91	195,36	35/08	
капуста тушеная 75	75	1,64	2,91	7,18	61,42	423/13	
картофельное пюре 75	75	1,62	3,36	10,87	80,12	429/13	
хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	108/13	
хлеб ржаной (30)	30	2,34	0,42	11,19	57,90	108/13	
итого:	620,00	33,19	28,46	79,48	706,72		83,23

день 12

<i>Завтрак № 1</i>							
каша манная молочная жидкая	200	6,17	7,08	31,79	215,56	262/13	
сыр твердый порционный	15	3,84	3,92	0,00	50,60	100/13	
фрукты свежие порционные 150	150	0,60	0,60	14,70	66,60	112/13	
чай с лимоном	200	0,06	0,01	10,19	41,08	494/13	
хлеб ржаной (20)	20	1,56	0,28	7,46	38,60	109/13	
хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	108/13	
итого:	615,00	14,51	12,13	78,90	482,76		83,23
<i>Обед № 1</i>							
салат витаминный	60	0,68	6,08	6,37	82,96	2/13	
солянка из птицы	250	6,74	10,59	4,77	141,38	108/18	
картофельная запеканка с мясом и томатным соусом ²⁵	250	25,49	21,22	30,85	416,34	377/13	
компот из яблок с лимоном	200	0,26	0,21	15,09	63,28	509/13	
хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	108/13	
хлеб ржаной (30)	30	2,34	0,42	11,19	57,90	109/13	
итого:	820,00	37,79	38,76	83,03	832,18		83,23