

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "СОШ № 134" г.Перми  
Ростовщикова Ольга Анатольевна  
01 сентября 2023 года

Индивидуальный предприниматель  
Гильмутдинова Вероника Сергеевна  
01 сентября 2023 года

**Меню приготавливаемых блюд  
в столовой МАОУ "СОШ № 134" г.Перми**

Организатор питания: ИП Гильмутдинова Вероника Сергеевна

Возрастная категория: Мл. школьники 7-11 лет

Осенне-зимний период

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1</b>							
ЗАВТРАК	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	0,60	0,60	14,70	66,60	112/13
	Батон нарезной	50	3,84	0,52	22,22	108,92	111/13
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>615</b>	<b>17,30</b>	<b>15,37</b>	<b>95,32</b>	<b>588,77</b>	
ОБЕД	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
	Биточек из курицы припущенный	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	2,34	0,42	11,19	57,90	109/13
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>820</b>	<b>14,06</b>	<b>16,52</b>	<b>96,13</b>	<b>589,43</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1435</b>	<b>31,36</b>	<b>31,89</b>	<b>191,45</b>	<b>1178,20</b>	
<b>День 2</b>							
ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные с сыром	180	10,05	9,72	37,75	278,67	295/13
	Йогурт порционный	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 лимсом	200	0,06	0,01	10,19	41,08	494/13
	Батон нарезной	50	3,84	0,52	22,22	108,92	111/13
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>540</b>	<b>18,10</b>	<b>20,00</b>	<b>76,14</b>	<b>556,94</b>	
ОБЕД	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 яблоч	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	2,34	0,42	11,19	57,90	109/13
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>830</b>	<b>35,74</b>	<b>30,22</b>	<b>116,96</b>	<b>682,71</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1370</b>	<b>53,84</b>	<b>50,22</b>	<b>193,10</b>	<b>1439,65</b>	
<b>День 3</b>							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный с маслом	180	15,15	19,03	3,88	247,34	301/13
	Кофейный напиток с молоком	200	2,60	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	0,60	0,60	14,70	66,60	112/13
	Батон нарезной	50	3,84	0,52	22,22	108,92	111/13
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>595</b>	<b>26,23</b>	<b>26,57</b>	<b>55,51</b>	<b>566,00</b>	
ОБЕД	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	2,34	0,42	11,19	57,90	109/13
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>840</b>	<b>15,27</b>	<b>28,49</b>	<b>108,74</b>	<b>734,50</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1435</b>	<b>41,50</b>	<b>63,06</b>	<b>184,25</b>	<b>1300,50</b>	

/ ИП Гильмутдинова В.С.

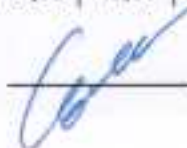
Типовое осенне-зимнее меню, 7-11 лет.xlsx



День 4							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	34,34	8,51	28,92	329,62	313/13
	Чай с молоком	200	1,40	1,26	17,33	86,19	495/13
	Гребешок из дрожжевого теста с повид	50	4,92	1,86	41,85	203,81	573/13
	Фрукты свежие порционные	150	0,60	0,60	14,70	66,60	112/13
	Батон нарезной	50	3,84	0,52	22,22	108,92	111/13
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>620</b>	<b>45,10</b>	<b>12,74</b>	<b>126,02</b>	<b>795,14</b>	
ОБЕД	Салат из свеклы с чесноком	60	0,83	6,05	4,84	77,13	59/13
	Рассольник Ленинградский	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	385/13
	Капуста тушеная	75	1,64	2,91	7,18	61,42	423/13
	Картофельное пюре	75	1,62	3,36	10,67	80,12	429/13
	Напиток 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	2,34	0,42	11,19	57,90	109/13	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>820</b>	<b>27,59</b>	<b>30,26</b>	<b>97,40</b>	<b>772,13</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1440</b>	<b>72,69</b>	<b>43</b>	<b>222,42</b>	<b>1567,27</b>	
День 5							
ЗАВТРАК	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,99	6,05	5,78	81,50	4/13
	Котлета из курицы припущенная	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
	Батон нарезной	50	3,84	0,52	22,22	108,92	111/13
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>17,05</b>	<b>15,30</b>	<b>47,32</b>	<b>552,91</b>	
ОБЕД	Салат из моркови	60	0,69	6,05	5,44	78,93	07/13
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,40	6,55	11,74	115,49	142/13
	Биточек или котлета рыбная	90	17,24	9,86	7,08	186,02	345/13
	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	2,34	0,42	11,19	57,90	109/13
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>810</b>	<b>30,59</b>	<b>29,39</b>	<b>109,22</b>	<b>823,73</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1360</b>	<b>47,64</b>	<b>44,69</b>	<b>156,54</b>	<b>1376,64</b>	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	200	5,22	11,31	28,31	235,94	260/13
	Какао с молоком	200	3,53	2,95	15,02	100,73	496/13
	Сыр порционный	10	2,56	2,61	0,00	33,73	100/13
	Фрукты свежие порционные	150	0,60	0,60	14,70	66,6	112/13
	Коржик Молочный	60	4,24	7,53	40,96	248,61	679/13
	Батон нарезной	50	3,84	0,52	22,22	108,92	111/13
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>670</b>	<b>19,99</b>	<b>25,52</b>	<b>121,21</b>	<b>794,53</b>	
ОБЕД	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	27,34	18,73	23,12	370,43	369/13
	Компот из свежемороженых 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	2,34	0,42	11,19	57,90	109/13	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>815</b>	<b>36,06</b>	<b>32,24</b>	<b>77,38</b>	<b>743,94</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1485</b>	<b>56,05</b>	<b>57,76</b>	<b>198,59</b>	<b>1538,47</b>	
День 7							
ЗАВТРАК	Котлеты или биточки рыбные	90	13,80	3,21	9,06	120,28	345/13
	Картофельное пюре	150	3,23	6,71	21,73	180,24	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
	Батон нарезной	50	3,84	0,52	22,22	108,92	111/13
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>20,92</b>	<b>18,69</b>	<b>63,07</b>	<b>504,13</b>	
ОБЕД	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	13,172/13
	Котлеты, биточки из кур припущенные	90	3,49	0,84	9,34	58,86	412/13
	Капуста тушеная	150	3,27	5,61	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	2,34	0,42	11,19	57,90	109/13	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>840</b>	<b>14,97</b>	<b>24,00</b>	<b>93,19</b>	<b>648,69</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1340</b>	<b>35,89</b>	<b>42,69</b>	<b>156,26</b>	<b>1152,82</b>	

Типовое осенне-зимнее меню, 7-11 лет.xlsx

/ ИП Гильмутдинова В.С.





День 8							
ЗАВТРАК	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	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
	Батон нарезной	50	3,84	0,52	22,22	108,92	111/13
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>675</b>	<b>46,18</b>	<b>22,13</b>	<b>152,37</b>	<b>993,34</b>	
ОБЕД	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 яблос	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	2,34	0,42	11,19	57,90	109/13
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>840</b>	<b>19,98</b>	<b>28,36</b>	<b>109,17</b>	<b>771,92</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1515</b>	<b>66,16</b>	<b>50,49</b>	<b>261,54</b>	<b>1765,26</b>	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная гречневая на молоке с яйцом	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	0,60	0,60	14,70	66,60	112/13
	Батон нарезной	50	3,84	0,52	22,22	108,92	111/13
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>610</b>	<b>16,22</b>	<b>21,42</b>	<b>88,76</b>	<b>612,67</b>	
ОБЕД	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
	Соус	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	2,34	0,42	11,19	57,90	109/13
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>810</b>	<b>44,10</b>	<b>37,92</b>	<b>130,69</b>	<b>1040,32</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1420</b>	<b>60,32</b>	<b>59,34</b>	<b>219,45</b>	<b>1652,99</b>	
День 10							
ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные с сыром	180	10,05	9,72	37,75	278,67	295/13
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	39,92	493/13
	Батон нарезной	50	3,84	0,52	22,22	108,92	111/13
	Йогурт порционный	100	4,10	1,50	5,90	53,50	517/13
	Фрукты свежие порционные	150	0,60	0,60	14,70	66,60	112/13
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>680</b>	<b>18,59</b>	<b>12,34</b>	<b>90,55</b>	<b>547,61</b>	
ОБЕД	Салат из моркови	60	0,69	6,05	5,44	78,93	7/13
	Суп картофельный 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	1,64	2,91	7,18	61,42	423/13
	Картофельное пюре	75	1,62	3,36	10,87	80,12	429/13
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	39,92	493/13
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	108/13
Хлеб ржаной	30	2,34	0,42	11,19	57,90	109/13	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>820</b>	<b>33,19</b>	<b>28,46</b>	<b>89,46</b>	<b>746,64</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1500</b>	<b>51,78</b>	<b>40,8</b>	<b>180,01</b>	<b>1294,25</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>14300</b>	<b>517,23</b>	<b>473,94</b>	<b>1943,61</b>	<b>14266,05</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1430</b>	<b>51,72</b>	<b>47,39</b>	<b>194,36</b>	<b>1426,61</b>	

Типовое осенне-зимнее меню, 7-11 лет.xlsx



/ ИП Гильмутдинова В.С.