

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: Ст. школьники 12-18 лет

Осенне-зимний период

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	250	6,86	9,23	41,75	277,5	268/13
	Какао смолоком (1-й вариант)	200	3,53	2,95	25,00	140,65	496/13
	Сыр твердый порционный	15	3,84	3,92	0,00	50,6	100/13
	Фрукты свежие порционные	100	0,40	0,40	9,80	44,4	112/13
	Батон нарезной	50	3,84	0,52	22,22	108,92	111/13
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		615	18,47	17,015	98,77	622,07	
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	100	1,43	6,08	8,37	84,95	50/13
	Суп из овощей со сметаной	250/10	1,86	6,26	11,09	99,14	114/13
	Биточек из курицы припущенный	100	3,88	0,93	10,38	65,40	412/13
	Картофельное пюре	200	4,31	8,95	28,97	213,65	429/13
	Сок	200	0,00	0,00	23,00	92,00	518/13
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	108/13
	Хлеб ржаной	50	3,90	0,70	18,65	96,50	109/13
ИТОГО ЗА ОБЕД		960	19,18	21,32	125,06	768,84	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1575	37,65	38,34	223,83	1390,91	
День 2							
ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные с сыром	250	13,96	13,50	52,43	387,04	295/13
	Йогурт порционный	100	4,10	1,50	5,90	53,5	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
	Батон нарезной	50	3,84	0,52	22,22	108,92	111/13
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		610	22,008	23,78	90,82	665,31	
ОБЕД	Овощи натуральные соленые	100	0,80	0,10	1,70	10,90	107/13
	Свекольник	250	2,30	4,77	17,51	122,38	131/13
	Печень говяжья по-строгановски	75/40	20,43	17,83	7,38	271,69	398/13
	каша гречневая рассыпчатая	200	11,67	10,52	52,60	351,61	237/13
	Компот из апельсин и яблок	200	0,48	0,20	26,14	108,28	510/13
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	108/13
	Хлеб ржаной	50	3,90	0,70	18,65	96,50	109/13
ИТОГО ЗА ОБЕД		965	43,38	34,52	148,58	1078,57	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1575	65,39	58,30	239,40	1743,88	

Типовое осенне-зимнее меню. Старшие школьники за родит. плату.xlsx

 / ИП Гильмутдинова В.С.

День 3

ЗАВТРАК	Омлет натуральный с маслом	250	21,04	26,43	5,39	343,53	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	50,6	100/13
	Фрукты свежие порционные	100	0,40	0,40	9,80	44,40	112/13
	Батон нарезной	50	3,84	0,52	22,22	108,92	111/13
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		615	31,92	33,77	52,12	639,99	

ОБЕД	Салат из квашенной капусты с луком	100	1,60	10,08	3,25	110,22	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	107,5	405/13
	рис отварной	180	4,57	7,38	48,01	276,79	414/13
	Сок	200	0,00	0,00	23,00	92	518/13
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	108/13
	Хлеб ржаной	50	3,90	0,70	18,65	96,50	109/13
ИТОГО ЗА ОБЕД		950	19,75	32,19	135,34	910,20	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1565	51,67	65,96	187,46	1550,19	
-----------------------	-------------	--------------	--------------	---------------	----------------	--

День 4

ЗАВТРАК	Запеканка из творога со сгущенным молоком	250/20	55,57	14,18	48,20	549,37	313/13
	Чай с молоком	200	1,40	1,25	17,33	86,19	495/13
	"Гребешок" из дрожжевого теста с повидлом	50	4,92	1,86	41,85	203,81	573/13
	Фрукты свежие порционные	100	0,40	0,40	9,80	44,4	112/13
	Батон нарезной	50	3,84	0,52	22,22	108,92	111/13
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		670	66,13	18,21	139,40	992,69

ОБЕД	Салат из свеклы с чесноком	100	1,38	10,08	8,07	128,56	59/13
	Рассольник Ленинградский	250/10	2,68	5,23	13,05	109,99	134/13
	Рулет из говядины паровой	100	17,52	11,24	6,99	199,20	385/13
	Капуста тушеная	100	2,19	3,88	9,57	81,89	423/13
	Картофельное пюре	100	2,16	4,48	14,49	106,83	429/13
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	24,63	103,76	519/13
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	108/13
	Хлеб ржаной	50	3,90	0,70	18,65	96,50	109/13
ИТОГО ЗА ОБЕД		960	34,31	36,30	120,05	943,92	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1630	100,44	54,51	259,45	1936,61	
-----------------------	-------------	---------------	--------------	---------------	----------------	--

День 5

ЗАВТРАК	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	1,65	10,08	9,63	135,83	4//13
	Котлета из курицы припущенная	100	3,88	0,93	10,38	65,40	412/13
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,48	9,47	47,34	316,45	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
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		630	19,84	21,00	99,55	666,53

ОБЕД	Салат из моркови	100	1,15	10,08	9,07	131,55	7//13
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,40	6,55	11,74	115,49	142/13
	Биточки рыбные	100	19,16	10,96	7,87	206,69	345/13
	Макаронные изделия отварные	200	7,52	8,36	48,01	297,43	291/13
	Сок	200	0,00	0,00	23,00	92	518/13
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	108/13
	Хлеб ржаной	50	3,90	0,70	18,65	96,50	109/13
ИТОГО ЗА ОБЕД		950	37,93	37,05	142,94	1056,86	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1580	57,77	58,05	242,49	1723,38	
-----------------------	-------------	--------------	--------------	---------------	----------------	--

День 6

ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	250	6,53	14,14	35,39	294,93	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	100	0,40	0,40	9,80	44,4	112/13
	Коржик молочный	60	4,24	7,53	40,96	248,61	579/13
	Батон нарезной	50	3,84	0,52	22,22	108,92	111/13
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		670	21,10	28,15	123,39	831,32	
ОБЕД	Овощи натуральные соленные	100	0,80	0,10	1,70	10,90	107/13
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	3,32	12,67	15,12	187,79	128/13
	Жаркое по домашнему	250	28,48	19,51	24,08	365,86	369/13
	Компот из свежемороженой ягод	200	0,30	0,12	12,17	50,96	520/13
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	108/13
	Хлеб ржаной	50	3,90	0,70	18,65	96,50	109/13
ИТОГО ЗА ОБЕД		905	40,60	33,50	96,32	849,21	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1575	61,69	61,65	219,71	1680,53	

День 7

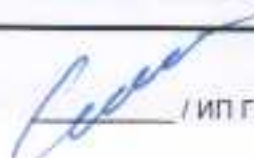
ЗАВТРАК	Котлеты или биточки рыбные	100	15,33	3,57	10,07	133,64	345/13
	Картофельное пюре	200	4,31	8,95	28,97	213,65	429/13
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,96	39,92	493/13
	Масло сливочное порционное	10	0,05	8,25	0,08	74,77	105/13
	Батон нарезной	50	3,84	0,52	22,22	108,92	111/13
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	23,53	21,28	71,32	570,91
ОБЕД	Салат из свеклы с чесноком	100	1,36	10,08	8,07	128,55	59/13
	Суп картофельный с клецками	250/30	2,76	10,64	15,70	169,64	146/13
	Котлеты, биточки из кур припущенные	100	3,88	0,93	10,38	65,40	412/13
	Капуста тушеная	180	3,92	6,97	17,23	147,41	423/13
	Сок	200	0,00	0,00	23,00	92,00	518/13
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	108/13
	Хлеб ржаной	50	3,90	0,70	18,65	96,50	109/13
ИТОГО ЗА ОБЕД		960	19,645	29,728	117,626	816,70	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1520	43,18	51,01	188,95	1387,61	

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	2,28	2,50	14,71	92,54	501/13
	Сыр твердый порционный	15	3,84	3,92	0,00	50,6	100/13
	Фрукты свежие порционные	100	0,40	0,40	9,80	44,4	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
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		625	45,46	21,93	147,47	971,14
ОБЕД	Салат из квашеной капусты с луком	100	1,60	10,08	3,25	110,22	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	107,5	405/13
	Макаронные изделия отварные	180	6,77	7,52	43,21	267,68	291/13
	Компот из апельсин и яблок	200	0,48	0,20	16,16	68,36	510/13
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	108/13
	Хлеб ржаной	50	3,90	0,70	18,65	96,50	109/13
ИТОГО ЗА ОБЕД		960	24,83	34,09	134,97	946,10	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1585	70,29	56,02	282,44	1917,24	

Типовое осенне-зимнее меню. Старшие школьники за родит. плату.xlsx

/ ИП Гильмутдинова В.С.



День 9

ЗАВТРАК	Каша пшеничная гречневая на молоке с яйцом	250	14,59	15,05	51,96	401,63	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	100	0,40	0,40	9,80	44,4	112/13
	Батон нарезной	50	3,84	0,52	22,22	108,92	111/12
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	610	18,94	24,23	94,25	670,80	
ОБЕД	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	1,65	10,08	9,63	135,83	4//13
	Суп картофельный с горохом	250	11,62	9,80	22,20	223,42	144/13
	Котлеты, биточки из говядины	100	20,16	15,02	15,90	279,41	381/13
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,64	10,52	52,60	351,61	237/13
	Сок	200	0,00	0,00	23,00	92,00	518/13
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	108/13
	Хлеб ржаной	50	3,90	0,70	18,65	96,50	109/13
	ИТОГО ЗА ОБЕД	950	52,77	46,53	166,58	1295,98	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1560	71,70	70,76	260,84	1966,77		

День 10

ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные с сыром	200	11,17	10,80	41,94	309,63	295/13
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	39,92	493/13
	Йогурт порционный	100	4,10	1,50	5,90	53,5	111/13
	Фрукты свежие порционные	100	0,40	0,40	9,80	44,4	112/13
	Батон нарезной	50	3,84	0,52	22,22	108,92	517/13
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	650	19,51	13,22	89,84	556,37	
ОБЕД	Салат из моркови	100	1,15	10,08	9,07	131,55	7//13
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	8,10	8,19	14,13	162,67	147/13
	Суфле из печени	150	24,78	10,94	23,67	293,04	35//08
	Капуста тушеная	85	1,86	3,30	8,13	69,61	423/13
	Картофельное пюре	85	1,84	3,81	12,32	90,80	429/13
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	39,92	493/13
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	108/13
	Хлеб ржаной	50	3,90	0,70	18,65	96,50	109/13
ИТОГО ЗА ОБЕД	970	45,42	37,41	120,74	1001,29		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1620	64,93	50,63	210,58	1557,67		
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД ЗАВТРАК :	6255	287	223	1007	7187		
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД ЗАВТРАК:	521,25	23,91	18,55	83,91	598,93		
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД ОБЕД :	9530	337,81	342,64	1308,21	9667,67		
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД ОБЕД:	794,17	28,15	28,55	109,02	805,64		
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	15785	624,71	565,23	2315,15	16854,78		
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	1579	62,47	56,52	231,51	1685,48		

Типовое осенне-зимнее меню. Старшие школьники за родит. плату.xlsx



/ ИП Гильмутдинова В.С.