



Согласовано
 Директор МБОУ "Гимназия № 9"
 А.С. Суханов
 20.04.2026

Меню приготавливаемых блюд
 период: весенний
 возрастная категория: дети с 7 до 11 лет

Утверждаю
 Председатель правления ГорПо "Урал"
 С.С. Еланцева
 20.04.2026



Наименование	Вес	Белки, г	Жиры, г	Углев, г	ЭЦ, ккал	Рецептура
ДЕНЬ 1						
Бутерброд с сыром, маслом	50	6,1	11,5	13,9	183,7	
Каша рисовая с маслом	200/5	5,2	7,0	31,3	209,1	417 сб.1982
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.ГорПо "Урал"
Чай с сахаром	200	0,1		10,0	40,6	1009 сб.1981
Сок фруктовый	200				499,2	
Итого:						
		13,6	18,8	68,9		
ДЕНЬ 2						
Суфле мясное с яйцом и луком	90	11,3	15,9	6,3	214,0	126 сб.2005
Соус красный основной	25	0,3	0,5	1,7	13,0	824 сб.1982
Макарони отварные	180	7,6	5,4	41,9	246,1	469 сб.1996
Хлеб ржано-пшеничный	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.Горпо
Кофейный напиток	200	2,3	1,8	17,0	93,3	1024 сб.1981
Мармелад	35			23,2	93,0	
Итого:						
		23,6	23,9	103,9		725,2
ДЕНЬ 3						
Мясо тушеное с картофелем <i>фарш из говядины и свинины, картофель, морковь, лук</i>	200	11,3	16,3	24,7	290,7	4 сб.ГорПо"Урал"
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	20	1,7	0,2	11,0	52,6	сб.ГорПо "Урал"
Чай с сахаром	200	0,1		10,0	40,6	1009 сб.1981
Яблоко	130	0,5	0,5	12,7	57,7	
Итого:						
		13,6	17,1	58,4		441,6
ДЕНЬ 4						
Курица по-купечески <i>(филе грудки, гречка, лук, морковь)</i>	200	18,1	9,6	46,1	343,5	642 сб.1982
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.ГорПо "Урал"
Хлеб ржано-пшеничный	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.Горпо
Напиток из шиповника	200	0,5		12,0	50,3	628 сб.1996
Йогурт "ПростаКвашино"	110				525,4	
Итого:						
		22,9	10,1	85,6		525,4
ДЕНЬ 5						
Печень тушеная в соусе <i>печень, томат.паста, морковь, лук</i>	90	12,1	12,4	8,0	192,2	618 сб.1981
Картофельное пюре	150	3,4	5,1	23,8	154,2	472 сб.1996
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.ГорПо "Урал"
Чай с сахаром, лимоном	200/5	0,1		6,2	25,5	1010 сб.1981
Пряник Днепровский	50г		0,1	12,3	49,9	
Итого:						
		17,7	17,9	64,0		487,6

ДЕНЬ 6

Бутерброд с сыром, маслом	40	4,8	6,6	13,8	133,4 2 сб.1981
Омлет натуральный	200	19,9	23,1	2,3	296,9 467 сб.1982
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	30	2,6	0,3	16,5	78,9 сб.ГорПо "Урал"
Чай с сахаром	200	0,1		10,0	40,6 1009 сб.1981
Пряник Подмосковский	55	2,6	1,5	23,7	119,0
Итого:		29,9	31,5	66,3	668,8

ДЕНЬ 7

Фрикадельки мясные	90	13,3	19,8	12,9	282,5 105 сб.«Сб. рецептур ш
Соус красный основной	35	0,2	0,4	1,4	10,4 824 сб.1982
Макаронны отварные	150	6,5	4,6	36,1	211,9 469 сб.1996
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8 сб.ГорПо "Урал"
Кофейный напиток	200	2,3	1,8	17,0	93,3 1024 сб.1981
Итого:		24,4	26,9	81,1	663,9

ДЕНЬ 8

Котлета	90	13,1	21,5	14,7	304,4 658 сб.1982
Соус красный основной	35	0,2	0,3	1,0	7,8 824 сб.1982
Картофельное пюре	150	3,4	5,1	23,8	154,2 472 сб.1996
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8 сб.ГорПо "Урал"
Чай с сахаром, лимон	200/8	0,2		10,2	41,9 1010 сб.1981
Итого:		18,9	27,2	63,5	574,1

ДЕНЬ 9

Каша пшеничная с маслом	200/7	7,9	9,8	35,4	261,4 417 сб.1982
Сырники	70гр	11,3	8,3	15,3	181,7
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8 сб.ГорПо "Урал"
Чай с сахаром	200	0,1		10,0	40,6 1009 сб.1981
Итого:		21,5	18,4	74,5	549,5

ДЕНЬ 10

Плов из курицы	200	15,4	5,3	44,1	285,8 6 сб.ГорПо "Урал"
куриная грудка, рис, овощи					
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	30	2,6	0,3	16,5	78,9 сб.ГорПо "Урал"
Чай с сахаром, лимон	200/10	0,2		6,3	26,3 1010 сб.1981
Яблоко	130	0,5	0,5	12,7	57,7
Печенье Сердечко	30	0,4	1,4	3,9	29,6
Итого:		19,0	7,6	83,5	478,3
ВСЕГО:		205,2	199,3	749,7	5 613,6