

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

Меню приготавливаемых блюд
период: осенний
возрастная группа: дети с 7 до 11 лет

Утверждаю
Председатель правления ГорПо "Урал"
Т.С. Египцева



Блюдо	Выход	Цена	Белки, г	Жиры, г	Углев, г	ЭЦ, ккал	Рецептура
24 апреля							
Мясо тушеное с картофелем <i>фарш из говядины и свинины, картофель, морковь, лук</i>	200	77=47	16,4	24,9	24,7	388,5	
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2=52	2,6	0,3	16,5	78,9	сб. ГорПо "Урал"
Хлеб ржано-пшеничный	20	1=68	1,7	0,2	11,0	52,6	сб. Горпо
Чай с молоком	200	4=33	1,0	1,0	7,4	42,5	1024 сб. 1981
Итого:	450	86=00	21,7	26,4	59,6	562,5	
25 апреля							
Яичница по-деревенски с зел. горошком <i>(яйцо, картофель, молоко)</i>	230	52=91	12,3	11,8	27,0	263,7	
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2=52	2,6	0,3	16,5	78,9	сб. ГорПо "Урал"
Хлеб ржано-пшеничный	20	1=68	1,7	0,2	11,0	52,6	сб. Горпо
Биобаланс	200	20=02	10,3	6,6	17,4	169,7	
Печенье Творожное	25гр	8=87	1,2	1,2	13,5	69,5	
Итого:	505	86=00	28,1	20,1	85,4	634,7	
26 апреля							
Грудка в сметанном соусе <i>куриная грудка, сметана</i>	80	55=79	14,5	7,3	8,0	155,3	4 сб. ГорПо "Урал"
Гречка отварная с овощами	160	12=81	7,9	9,3	40,9	279,2	
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2=52	2,6	0,3	16,5	78,9	сб. ГорПо "Урал"
Хлеб ржано-пшеничный	20	1=68	1,7	0,2	11,0	52,6	сб. Горпо
Кофейный напиток	200	13=20	2,3	1,8	17,0	93,3	1011 сб. 1981
Итого:	490	86=00	29,0	18,9	93,3	659,3	
27 апреля							
Бутерброд с маслом	25/5	8=58	2,2	3,9	13,8	98,9	
Тефтели рыбные	100	25=57	13,0	5,6	15,3	163,4	сб. Горпо
Картофельное пюре	150	17=89	3,4	5,1	23,8	154,2	472 сб. 1996
Хлеб ржано-пшеничный	20	1=68	1,7	0,2	11,0	52,6	сб. Горпо
Компот из свежих фруктов	200мл	4=07	0,1	0,1	16,5	66,9	698 сб. 1997
Мандарин	100	28=21	0,8	0,2	7,5	35,0	
Итого:	600	86=00	21,1	15,0	88,0	571,0	
29 апреля							
Бутерброд с сыром, маслом	25/15/15	33=07	6,2	15,1	14,0	216,8	
Каша рисовая с маслом <i>(молоко отборное)</i>	180/8	23=57	4,7	8,9	28,2	211,6	417 сб. 1983
Хлеб ржано-пшеничный	20	1=68	1,7	0,2	11,0	52,6	сб. Горпо
Напиток из шиповника	200	4=96	0,5		16,0	66,2	628 сб. 1996