



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

Меню приготавливаемых блюд  
период: весенний  
возрастная группа : дети старше 12 лет



Утверждено  
Председатель правления ГорПо "Урал"  
И.В. С. Елагин

| Блюдо  | Выход                                    | Белки, г                                | Жиры, г                                | Углев, г                                    | ЭЦ,<br>ккал                                    | Рецептура                                      |
|--|--|---|--|---|--|--|
| <b>24.04</b><br>Мясо тушеное с картофелем<br>фарш из говядины и свинины, картофель,<br>морковь, лук  | 200                                      | 16,4                                    | 24,9                                   | 24,7  | 388,5  |  |
| Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами  | 25                                       | 2,6                                     | 0,3                                    | 16,5  | 78,9   | сб. ГорПо "Урал"                               |
| Хлеб ржано- пшеничный  | 20                                       | 1,7                                     | 0,2                                    | 11,0  | 52,6   | сб. Горпо                                      |
| Чай с молоком  | 200                                      | 1,0                                     | 1,0                                    | 7,4   | 42,5   | 1024 сб. 1981                                  |
| <b>Итого:</b>  |  | <b>21,7</b>                             | <b>26,4</b>                            | <b>59,6</b>                                 | <b>562,5</b>                                   |  |
| <b>25.04</b><br>Яичница по-деревенски с зел. горошком<br>(яйцо, картофель, молоко)   | 230                                      | 12,3                                    | 11,8                                   | 27,0  | 263,7  |  |
| Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами  | 25                                       | 2,6                                     | 0,3                                    | 16,5  | 78,9   | сб. ГорПо "Урал"                               |
| Хлеб ржано- пшеничный  | 20                                       | 1,7                                     | 0,2                                    | 11,0  | 52,6   | сб. Горпо                                      |
| Биобаланс  | 200                                      | 10,3                                    | 6,6                                    | 17,4  | 169,7  |  |
| Печенье Творожное  | 25гр                                     | 1,2                                     | 1,2                                    | 13,5  | 69,5   |  |
| <b>Итого:</b>  |  | <b>28,1</b>                             | <b>20,1</b>                            | <b>85,4</b>                                 | <b>634,4</b>                                   |  |
| <b>26.04</b><br>Грудка в сметанном соусе<br>куриная грудка, сметана  | 80                                       | 14,5                                    | 7,3                                    | 8,0   | 155,3  | 4 сб. ГорПо "Урал"                             |
| Гречка отварная с овощами  | 160                                      | 7,9                                     | 9,3                                    | 40,9  | 279,2  |  |
| Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами  | 25                                       | 2,6                                     | 0,3                                    | 16,5  | 78,9   | сб. ГорПо "Урал"                               |
| Хлеб ржано- пшеничный  | 20                                       | 1,7                                     | 0,2                                    | 11,0  | 52,6   | сб. Горпо                                      |
| Кофейный напиток   | 200                                      | 2,3                                     | 1,8                                    | 17,0  | 93,3   | 1011 сб. 1981                                  |
| <b>Итого:</b>  |  | <b>29,0</b>                             | <b>18,9</b>                            | <b>93,3</b>                                 | <b>659,3</b>                                   |  |
| <b>27.04</b><br>Бутерброд с маслом<br>Тефтели рыбные<br>Картофельное пюре<br>Хлеб ржано- пшеничный<br>Компот из свежих фруктов<br>Мандарин | 25/5<br>100<br>150<br>20<br>200мл<br>100 | 2,2<br>13,0<br>3,4<br>1,7<br>0,1<br>0,8 | 3,9<br>5,6<br>5,1<br>0,2<br>0,1<br>0,2 | 13,8<br>15,3<br>23,8<br>11,0<br>16,5<br>7,5 | 98,9<br>163,4<br>154,2<br>52,6<br>66,9<br>35,0 | сб. Горпо<br>сб. 1996<br>сб. Горпо<br>сб. 1997 |
| <b>Итого:</b>  |  | <b>21,1</b>                             | <b>15,0</b>                            | <b>88,0</b>                                 | <b>571,0</b>                                   |  |
| <b>29.04</b><br>Бутерброд с сыром, маслом<br>Каша рисовая с маслом<br>Хлеб ржано- пшеничный<br>Напиток из шиповника<br>Сок Джустик         | 25/15/15<br>180/8<br>20<br>200<br>200    | 6,2<br>4,7<br>1,7<br>0,5                | 15,1<br>8,9<br>0,2                     | 14,0<br>28,2<br>11,0<br>16,0<br>23,0        | 216,8<br>211,6<br>52,6<br>66,2<br>92,0         | сб. 1983<br>сб. Горпо<br>сб. 1996              |
| <b>Итого:</b>  |  | <b>13,1</b>                             | <b>24,2</b>                            | <b>92,2</b>                                 | <b>639,2</b>                                   |  |
| <b>30.04</b>   |  |   |  |   |  |  |