

СОГЛАСОВАНО

ДИРЕКТОР МАОУ гимназии № 5



Е.А. Москалева

И П ХАКИМУЛЛИНА А.Г.



Примерное 12 – ти дневное меню

12 – 18 лет ОСЕНЬ - ЗИМА

г. Пермь

ИПТ Хакимуллина А.Г.

Гимназия 5 (12-18 лет)

День 1			День 2			День 3		
Наименование блюда	№ рецепта	Выход	Наименование блюда	№ рецепта	Выход	Наименование блюда	№ рецепта	Выход
ЗАВТРАК № 1 1 СМЕНА			ЗАВТРАК № 1 1 СМЕНА			ЗАВТРАК № 1 1 СМЕНА		
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ	№73/13	100	ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ	№112/13	ШТ	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С МОЛОКОМ СГУЩЕН.	№112/13 С.215	200/30
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ .	№392/13.	100	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ .	№262/2018 С.166	200	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	№459/2018	200/7
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	№256/2018	180	ЧАЙ С САХАРОМ	№457/2018 С.178	200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	№109/13 С.172	40
ЧАЙ КАРКАДЭ С САХАРОМ.	№417/16 С.241	200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	№109/13 С.172	40	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	№259/13 С.194	100
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	№109/13 С.172	40	ПРЯНИК .	№589/13	ШТ			
ОБЕД 2смена			ОБЕД 2смена			ОБЕД 2смена		
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТ.	№261/2018.	100	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	№472/13 С.16	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	№144/13 С.161	250
ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И КАРТОФЕЛЕМ, СО СМЕТАНОЙ	№122/13 С.89	250/5	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	№134/2013.	250/5	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПАРОВЫЕ	№260/13 С.128	100
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ .	№330/2018.	220	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	№347/2018	100	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	№248/13 С.173	180
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	№468/16 С.294	200	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	№377/2018	180	СОК В АССОРТИМЕНТЕ .	№318/13 С.263	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	№109/13 С.172	40	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	№477/2018 С.194	200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	№109/13 С.172	40
ХЛЕБ РЖАНОЙ	№109/13 С.172	40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	№109/13 С.172	40	ХЛЕБ РЖАНОЙ	№109/13 С.172	40
			ХЛЕБ РЖАНОЙ	№109/13 С.172	40			

ИПТ Хакумлуллина А.Г.

Гимназия 5 (12-18 лет)

День 4			День 5			День 6		
Наименование блюда	№ рецепта	Выход	Наименование блюда	№ рецепта	Выход	Наименование блюда	№ рецепта	Выход
ЗАВТРАК № 1 1 СМЕНА			ЗАВТРАК № 1 1 СМЕНА			ЗАВТРАК № 1 1 СМЕНА		
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	№8/13 С.17	100	КАША ПШЕНИЧНАЯ НА МОЛОКЕ	№28/13 С.181	300	ПОМИДОРЫ И ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ	№106/13	50/50
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	№24/13 С.243	100	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	№29/13 С.282	200	КОТЛЕТЫ ИЗ КУРИЦЫ РУБЛЕННЫЕ ПРИПУЩЕННЫЕ	№412/13	100
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	№415/12 С.204	180	ГРЕВЕШОК С ПОВИДЛОМ	№ 1720/12 С.485	75	РИС ОТВАРНОЙ (ГАРНИР)	№386/2018	180
КИСЕЛЬ ПЛОДОВОЯГОДНЫЙ	№620/12 С.254	200	ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ	№112/13	ШТ	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	№466/2018	200/7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	№108/13 С.72	40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	№108/13 С.72	40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	№108/13 С.72	40
ОБЕД 2смена			ОБЕД 2смена			ОБЕД 2смена		
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ИЗЮМОМ	№82/12 С.40	100	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ ГОРОШКОМ	№66/12 С.47	100	ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ ПОДГАРНИР.	№106/13	60
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЛАПШОЙ ДОМАШНЕЙ И КУРИЦЕЙ	№417/12 С.187	250/10	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СМЕТАНОЙ	№852018 С81	250/5	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	№142/12 С.89	250/5
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	№372/13 С.266	100	БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	№331/13 С.275	100	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ.	№369/13	240
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	№417/12 С.218	180	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	№256/2018	180	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	№427/2018 С284	200
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	№508/12 С.257	200	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	№494/2018	200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	№108/13 С.72	40
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	№108/13 С.72	40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	№108/13 С.72	40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	№108/13 С.72	40
ХЛЕБ РЖАНОЙ	№108/13 С.72	40	ХЛЕБ РЖАНОЙ	№108/13 С.72	40	ХЛЕБ РЖАНОЙ	№108/13 С.72	40

ИПТ Хакимуллина А.Г.

Гимназия 5 (12-18 лет)

День 7			День 8			День 9		
Наименование блюда	№ рецепта	Выход	Наименование блюда	№ рецепта	Выход	Наименование блюда	№ рецепта	Выход
ЗАВТРАК № 1 1 СМЕНА			ЗАВТРАК № 1 1 СМЕНА			ЗАВТРАК № 1 1 СМЕНА		
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	№189/2013	100	БУТЕРБРОД С СЫРОМ .	№90/13 С.63	25/30	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ.	№531/13 С.64	25/25
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	№347/2018	100	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	№135/13 С.243	100	КАША РИСОВАЯ НА МОЛОКЕ	№268/13 С.183	300
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	№248/13	180	СЛОЖНЫЙ ГАРНИР	№428/13 С.312	180	КАКАО С МОЛОКОМ	№490/13 С.348	200
ЧАЙ КАРКАДЭ С САХАРОМ.	№417/16 СТ1	200	ЧАЙ С САХАРОМ	№437/18 СТ8	200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	№108/13 С.72	40
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	№108/13 С.72	40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	№108/13 С.72	40	ПРЯНИК .	№558/13	шт
ОБЕД 2смена			ОБЕД 2смена			ОБЕД 2смена		
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	№8/13 С.17	100	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ	№80/13.	100	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ	№73/13	100
РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	№134/2013.	250/5	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	№147/13 С.187	250	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ,СМЕТАНОЙ	№520/18 СТ1	250/5
КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	№482/19 СТ8	120	ФРИКАДЕЛЬКИ КУРИНЫЕ	№410/13.	100	ПЛОВ ИЗ КУРИННОГО ФИЛЕ.	№408/13	280
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	№412/13 С.218	180	КАПУСТА ТУШЕННАЯ	№423/13 С.308	180	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	№507/13 С.358	200
КИСЕЛЬ ПЛОДОВОГОДНЫЙ	№503/13 С.354	200	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	№508/13 С.357	200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	№108/13 С.72	40
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	№108/13 С.72	40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	№108/13 С.72	40	ХЛЕБ РЖАНОЙ	№108/13 С.72	40
ХЛЕБ РЖАНОЙ	№108/13 С.72	40	ХЛЕБ РЖАНОЙ	№108/13 С.72	40			

ИП Хакимуллина А.Г.

Гимназия 5 (12-18 лет)

День 10				День 11				День 12			
Наименование блюда	№ рецепта	Выход	Наименование блюда	№ рецепта	Выход	Наименование блюда	№ рецепта	Выход			
ЗАВТРАК № 1 1 СМЕНА				ЗАВТРАК № 1 1 СМЕНА				ЗАВТРАК № 1 1 СМЕНА			
ПОМИДОРЫ И ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ	№106/13	50/50	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ, МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	№318/13 С.219	200/30	СЫР ПОРЦИОННО	№100/2013	25			
КНЕПЛИ ИЗ КУРИЦЫ С РИСОМ	№419/13 С.201	100	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	№412/13 С.232	200	КАША РИСОВАЯ НА МОЛОКЕ	№258/13 С.418	300			
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	№429/2013	180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	№108/13 С.72	40	КАКАО С МОЛОКОМ	№408/13 С.248	200			
ЧАЙ С МОЛОКОМ	№485/13 С.248	200	ЯБЛОКИ СВЕЖ.	№112/13	ШТ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	№108/13 С.72	40			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	№108/13 С.72	40				ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ЯБЛОКАМИ	№543/13 С.280	75			
ОБЕД 2смена				ОБЕД 2смена				ОБЕД 2смена			
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	№2/2018Г	100	ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ ПОРЦ.	№106/13	100						
СУП ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ С ГРЕНКАМИ	№161/13 С.114	250/10	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	№147/13 С.102	250	СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ СО СМЕТАНОЙ	№135/2013Г	250/5			
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПАРОВЫЕ	№389/13	100	КУРИЦА ОТВАРНАЯ	№404/13 С.295	100	КОТЛЕТЫ ИЗ КУРИЦЫ РУБЛЕННЫЕ ПРИПУЩЕННЫЕ	№412/13	100			
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗАЯ	№248/13	180	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	№412/13 С.218	180	РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	№201/2006Г	180			
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА.	№486/2018 С.288	200	КИСЕЛЬ ПЛОДОВОГОДНЫЙ	№503/13 С.254	200	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	№507/13 С.256	200			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	№108/13 С.72	40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	№108/13 С.72	40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	№108/13 С.72	40			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	№108/13 С.72	40	ХЛЕБ РЖАНОЙ	№108/13 С.72	40	ХЛЕБ РЖАНОЙ	№108/13 С.72	40			