

СОГЛАСОВАНО
ДИРЕКТОР МАОУ «Гимназия № 5»
Е. А. Москалева



И П ХАКИМУЛЛИНА А.Г.



А. Г. Хакимуллина

Примерное 12 – ти дневное меню

7 – 11 лет ОСЕНЬ - ЗИМА

г. Пермь

Гимназия 5 (7-11 лет)

День 4			День 5			День 6		
Наименование блюда	№ рецепта	Выход	Наименование блюда	№ рецепта	Выход	Наименование блюда	№ рецепта	Выход
ЗАВТРАК № 1 1 СМЕНА								
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	№8/13 С.17	60	КАША ПШЕНИЧНАЯ НА МОЛОКЕ	№204/13 С.181	200	ПОМИДОРЫ И ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ	№108/13	30/30
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	№345/13	90	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	№181/2013 С.332	200	КОТЛЕТЫ ИЗ КУРИЦЫ РУБЛЕННЫЕ ПРИПУЩЕННЫЕ	№412/2013	90
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	№151/13 С.304	150	ГРЕБЕШОК С ПОВИДЛОМ	№573/2013 С.045	75	РИС ОТВАРНОЙ (ГАРНИР)	№335/2018 С.243	150
КИСЕЛЬ ПЛОДОВОЯГОДНЫЙ	№503/13 С.354	200	ЯБЛОКИ СВЕЖ.	№112/13	ШТ	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	№110/118 С.199	200/7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	№108/13 С.72	30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	№108/13 С.72	30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	№108/13 С.72	30
ОБЕД 2 смена 2-4 классы								
ОБЕД 2 смена 2-4 классы								
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ИЗЮМОМ	№82/13 С.40	60	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЬМ ГОРОШКОМ	№52/2013 С.47	60	ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ ПОДГ.	№108/13	60
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЛАПШОЙ ДОМАШНЕЙ И КУРИЦЕЙ	№472/13 С.182	200/10	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ	№85/2018 С.61	200/5	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СО СМЕТАНОЙ	№142/2013 С.89	200/5
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	№172/13 С.266	90	БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	№381/2013 С.373	90	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	№389/13 С.265	220
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	№428/2013 С.110	150	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	№358/2018 С.159	150	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	№487/18	200
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	№452/2018 С.199	200	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	№484/2018 С.287	200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	№108/13 С.72	30
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	№108/13 С.72	30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	№108/13 С.72	30	ХЛЕБ РЖАНОЙ	№108/13 С.72	30
ХЛЕБ РЖАНОЙ	№108/13 С.72	30	ХЛЕБ РЖАНОЙ	№108/13 С.72	30			

Гимназия 5 (7-11 лет)

День 7			День 8			День 9		
Наименование блюда	№ рецепта	Выход	Наименование блюда	№ рецепта	Выход	Наименование блюда	№ рецепта	Выход
ЗАВТРАК № 1 1 СМЕНА								
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	№19/13 С.24	60	БУТЕРБРОД С СЫРОМ.	№91/13	20/20	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ .	№94/13	20/20
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	№347/2018	90	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	№345/13 С.743	90	КАША РИСОВАЯ НА МОЛОКЕ	№268/13	200
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	№248/13	150	СЛОЖНЫЙ ГАРНИР	№429/13	150	КАКАО С МОЛОКОМ	№196/13 С.349	200
ЧАЙ КАРКАДЭ С САХАРОМ.	№49/2018 С.111	200	ЧАЙ С САХАРОМ	№43/2018 С.79	200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	№108/13 С.72	30
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	№108/13 С.72	30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	№108/13 С.72	30	ПРЯНИК .	№589/13	ШТ
ОБЕД 2 смена 2-4 классы								
ОБЕД 2 смена 2-4 классы								
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	№6/13 С.17	60	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ	№60/13.	60	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ	№73/13	60
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	№134/13	200/5	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	№147/13	200	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ,СМЕТАНОЙ	№93/2018 С61	200/5
КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	№49/2013 С.104	120	ФРИКАДЕЛЬКИ КУРИНЫЕ	№410/13	90	ПЛОВ ИЗ КУРИННОГО ФИЛЕ	№106/13 С.797	210
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	№26/2013 С.116	150	КАПУСТА ТУШЕННАЯ	№423/13 С.309	150	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	№547/2013 С.346	200
КИСЕЛЬ ПЛОДОВОЯГОДНЫЙ	№503/13 С.354	200	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	№43/2018 С.79	200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	№108/13 С.72	30
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	№108/13 С.72	30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	№108/13 С.72	30	ХЛЕБ РЖАНОЙ	№108/13 С.72	30
ХЛЕБ РЖАНОЙ	№108/13 С.72	30	ХЛЕБ РЖАНОЙ	№108/13 С.72	30			

День 10		День 11		День 12	
Наименование блюда	№ рецепта	Выход	Наименование блюда	№ рецепта	Выход
ЗАВТРАК № 1 1 СМЕНА					
ПОМИДОРЫ И ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ	№106/13	30/30	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ, МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	№318/13, С.218	150/30
КНЕЛИ ИЗ КУРИЦЫ С РИСОМ	№411/13 С.301	90	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	№107/13, С.317	200
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	№429/13	150	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	№108/13 С.72	30
ЧАЙ С МОЛОКОМ	№492/13, С.348	200	ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ	№112/13 С.73	ШТ
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	№108/13 С.72	30	ОБЕД 2 смена 2-4 классы		
ОБЕД 2 смена 2-4 классы					
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	№2701/13 С.10	60	ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ ПОДГ.	№108/13	60
СУП ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ С ГРЕНКАМИ	№18/13, С.114	200/10	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	№147/13	200
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПАРОВЫЕ	№388/13	90	КУРИЦА ОТВАРНАЯ	№404/13	90
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	№248/13	150	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	№426/13	150
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА.	№492/2018 С.299	200	КИСЕЛЬ ПЛОДОВОЯГОДНЫЙ	№503/13, С.354	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	№108/13 С.72	30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	№108/13 С.72	30
ХЛЕБ РЖАНОЙ	№108/13 С.72	30	ХЛЕБ РЖАНОЙ	№108/13 С.72	30
ОБЕД 2 смена 2-4 классы					
ОБЕД 2 смена 2-4 классы					
СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ СО СМЕТАНОЙ	№136/13	200/5	СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ СО СМЕТАНОЙ	№136/13	200/5
КОТЛЕТЫ ИЗ КУРИЦЫ РУБЛЕННЫЕ ПРИПУЩЕННЫЕ	№412/13	90	КОТЛЕТЫ ИЗ КУРИЦЫ РУБЛЕННЫЕ ПРИПУЩЕННЫЕ	№412/13	90
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	№201/2006Г	150	РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	№201/2006Г	150
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	№507/13	200	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	№507/13	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	№108/13	30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	№108/13	30
ХЛЕБ РЖАНОЙ	№109/13	30	ХЛЕБ РЖАНОЙ	№109/13	30
ЗАВТРАК № 1 1 СМЕНА					
ЗАВТРАК № 1 1 СМЕНА					