

СОГЛАСОВАНО

ДИРЕКТОР МАОУ «Гимназии № 5


Е. А. Москалева



И П ХАКИМУЛЛИНА А.Г.


А. Г. Хакимуллина
Гумеровна



Примерное 12 – ти дневное меню

7 – 11 ЛЕТ ОСЕНЬ -ЗИМА

ВАРИАНТ № 3

г. Пермь

**ИП Хакимуллина А.Г.
Гимназия 5 (7-11 лет)**

| День 1 | | | | День 2 | | | | День 3 | | | |
|------------------------------|-------------|-----------|---|--------------------|--------|---------------------------------------|-------------|--------------------|--|-----------|-------|
| Наименование блюда | | № рецепта | Выход | Наименование блюда | | № рецепта | Выход | Наименование блюда | | № рецепта | Выход |
| Завтрак | | | | Завтрак | | | | Завтрак | | | |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ. | №91/13 | 20/20 | САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОГУРЦ,СВЕЖ. | №68/13 | 60 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЫРОМ (ВАР.2) | №91/13 | 15/15/5 | | | |
| КАША РИСОВАЯ НА МОЛОКЕ | №268/13 | 200 | ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПАРОВЫЕ | №391/13 | 90 | КАША ПШЕНИЧНАЯ НА МОЛОКЕ | №264/13 | 200 | | | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | №493/13 | 200 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | №291/13 | 150 | ЧАЙ КАРКАДЭ С САХАРОМ. | №412/13 С24 | 200 | | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | №108/13 С72 | 20 | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | №493/13 | 200/7 | БИТОЧКИ СВЕЖ | №112/13 | ШТ | | | |
| БИТОЧКИ СВЕЖ | №112/13 | ШТ | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | №108/13 | 30 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | №108/13 | 30 | | | |
| Обед | | | | Обед | | | | Обед | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ | №4/13 | 60 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРН.С МАСЛОМ РАСТИТ. | №50/13 | 60 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ИЗЮМОМ | №52/13 | 60 | | | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЮ | №147/13 | 200 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ | №144/13 | 200/10 | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ,СМЕТАНОЙ | №128/13 | 200/5 | | | |
| КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ" | №347/18 | 90 | ПЛОВ ИЗ КУРИННОГО ФИЛЕ, | №406/13 | 180 | БИТОЧКИ РЫБНЫЕ | №345/13 | 90 | | | |
| РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ | №178/18 | 150 | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ | №512/13 | 200 | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | №429/13 | 150 | | | |
| НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ | №520/13 | 200 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | №108/13 | 30 | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА | №512/13 | 200 | | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | №108/13 | 30 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | №109/13 | 30 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | №108/13 | 30 | | | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | №109/13 | 30 | | | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | №109/13 | 30 | | | |

ИП Хакимуллина А.Г.
Гимназия 5 (7-11 лет)

| День 4 | | | | День 5 | | | | День 6 | | | |
|---------------------------------------|---------------|-----------|---|--------------------|-----|-------------------------------------|---------|--------------------|--|-----------|-------|
| Наименование блюда | | № рецепта | Выход | Наименование блюда | | № рецепта | Выход | Наименование блюда | | № рецепта | Выход |
| Завтрак | | | | Завтрак | | | | Завтрак | | | |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С САХАРОМ | №72/2013 | 60 | СЫР ПОРЦИОННО. | №100/13 | 15 | САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОГУРЦОМ СОЛЕН. | №66/13. | 60 | | | |
| КОТЛЕТЫ ИЗ КУРИЦЫ РУБЕНЫЕ ПРИПУЩЕННЫЕ | №412/13 | 90 | КАША ПШЕННАЯ НА МОЛОКЕ | №267/13 | 200 | КНЕГИ ИЗ КУРИЦЫ С РИСОМ | №411/13 | 90 | | | |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | №237/13 | 150 | ЧАЙ ИЗ СУХ. СМЕСИ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК" | №616/13 | 200 | КАПУСТА ТУШЕННАЯ | №423/13 | 150 | | | |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | №501/13 | 200 | МАНДАРИН | №112/13 | ШТ | ЧАЙ С САХАРОМ | №493/13 | 200 | | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | №108/13 | 30 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | №108/13 С.72 | 30 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | №108/13 | 30 | | | |
| Обед | | | | Обед | | | | Обед | | | |
| ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ | №76/13 | 60 | САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ | №73/13 | 60 | САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ | №6/13 | 60 | | | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЛАПШОЙ ДОМАШНЕЙ | №147/13 | 200 | СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ. | №153/13 | 200 | СУП ПОРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ С ГРЕНКАМИ | №161/13 | 200/10 | | | |
| ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПАРОВЫЕ | №389/13 | 90 | БИТОЧКИ ИЗ КУРИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ | №412/13 | 90 | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ | №372/13 | 90 | | | |
| РИС ПРИПУЩЕННЫЙ | №416/13 С.204 | 150 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | №291/13 | 150 | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ | №426/13 | 150 | | | |
| КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК | №607/13 | 200 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | №506/13 | 200 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | №519/13 | 200 | | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | №108/13 | 30 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | №108/13 | 30 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | №108/13 | 30 | | | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | №109/13 | 30 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | №109/13 | 30 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | №109/13 | 30 | | | |

**ИП Хакимуллина А.Г.
Гимназия 5 (7-11 лет)**

| День 7 | | | | День 8 | | | | День 9 | | | |
|--------------------------------------|---------|-----------|---|--------------------|-----|---------------------------------------|--------------|--------------------|--|-----------|-------|
| Наименование блюда | | № рецепта | Выход | Наименование блюда | | № рецепта | Выход | Наименование блюда | | № рецепта | Выход |
| Завтрак | | | | Завтрак | | | | Завтрак | | | |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (ВАР.2) | №94/13 | 15/15 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРН.С МАСЛОМ РАСТИТ. | №50/13 | 60 | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ,МАСЛОМ (ВАРИАНТ 2) | №94/13 | 20/5/15 | | | |
| ЯЙЦО ВАРЕНОЕ | №300/13 | ШТ | КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ | №311/3 С.275 | 90 | РЫБА ОТВАРНАЯ /ФИЛЕ/ | №332/13 | 90 | | | |
| КАША РИСОВАЯ НА МОЛОКЕ | №268/13 | 200 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ | №248/13 | 150 | СЛОЖНЫЙ ГАРНИР | №429/13 | 150 | | | |
| КАКАО С МОЛОКОМ | №496/13 | 200 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | №501/13 | 200 | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | №493/13 | 200/7 | | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | №108/13 | 30 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | №108/13 | 30 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | №108/13 | 30 | | | |
| Обед | | | | Обед | | | | Обед | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ | №4/13 | 60 | ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ ПОДГ. | №106/13 | 60 | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК | №9/13 | 60 | | | |
| РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ | №134/13 | 200/5 | СВЕКОЛЫНИК СО СМЕТАНОЙ | №131/13 | 200 | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ | №117/18 | 200/5 | | | |
| РАГУ ИЗ ПТИЦЫ | №407/13 | 290 | БИТОЧКИ РЫБНЫЕ | №345/13 | 90 | АЗУ . | №54/13 С.280 | 240 | | | |
| КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА | №512/13 | 200 | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ | №429/13 | 150 | КИСЕЛЬ С ВИТАМИНАМИ "ВИТОША" | №614/13 | 200 | | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | №108/13 | 30 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | №508/13 | 200 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | №109/13 С.72 | 30 | | | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | №109/13 | 30 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | №108/13 | 30 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | №109/13 | 30 | | | |

ИП Хакимуллина А.Г.

Гимназия 5 (7-11 лет)

| День 10 | | | | День 11 | | | | День 12 | | | |
|---|---------|-----------|---------------------------------------|--------------------|-------|---|---------|--------------------|--|-----------|-------|
| Наименование блюда | | № рецепта | Выход | Наименование блюда | | № рецепта | Выход | Наименование блюда | | № рецепта | Выход |
| Завтрак | | | | Завтрак | | | | Завтрак | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ | №4/13 | 60 | САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛеным ГОРОШКОМ | №85/13 | 60 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | №94/13 | 15/20 | | | |
| КОТЛЕТЫ ИЗ КУРИЦЫ РУБЛЕННЫЕ ПРИПУЩЕННЫЕ | №412/13 | 90 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ | №285/13 | 200 | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ,МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ | №318/13 | 150/30 | | | |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | №291/13 | 150 | ЧАЙ С МОЛОКОМ | №485/13 | 200 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | №501/13 | 200 | | | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | №493/13 | 200 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | №108/13 С.72 | 40 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | №112/13 | ШТ | | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | №108/13 | 30 | | | | | | | | | |
| Обед | | | | Обед | | | | Обед | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ | №60/13 | 60 | САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОГУРЦОМ СОЛЕН. | №86/13. | 60 | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ | №76/13 | 60 | | | |
| СУП ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ С ГРЕНКАМИ | №161/13 | 200/10 | БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ,СМЕТАНОЙ | №129/13 | 200/5 | ЩИ ГО-УРАЛЬСКИ (С КРУТОЙ) СО СМЕТАНОЙ | №108/18 | 200/5 | | | |
| БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ | №381/13 | 90 | МЯСО ТУШЕНОЕ | №363/13 | 90 | РЫБА ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ | №343/13 | 100 | | | |
| РИС ПРИПУЩЕННЫЙ | №415/13 | 150 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | №237/13 | 150 | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | №429/13 | 150 | | | |
| КОМПОТ ИЗ КЛЮКВЫ | №491/18 | 200 | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ | №512/13 С.58 | 200 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | №508/13 | 200 | | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | №108/13 | 30 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | №108/13 С.72 | 30 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | №108/13 | 30 | | | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | №109/13 | 30 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | №109/13 | 30 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | №109/13 | 30 | | | |