

СОГЛАСОВАНО
ДИРЕКТОР МАОУ «Гимназии № 5»

Е. А. Москалева



И П ХАКИМУЛЛИНА А.Г.

Альфия
Гумеровна



Примерное 12 – ти дневное меню

12 – 18 ЛЕТ ОСЕНЬ -ЗИМА

ВАРИАНТ № 3

г. Пермь

ИП 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			Завтрак			Завтрак		
БУТЕРБРОД С СЫРОМ .	№90/13 С.63	25/30	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОГУРЦ,СВЕЖ.	№86/13	100	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ,СЫРОМ .	№90/13	20/20/5
КАША РИСОВАЯ НА МОЛОКЕ	№288/13 С.182	300	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПАРОВЫЕ	№391/13	100	КАША ПШЕНИЧНАЯ НА МОЛОКЕ	№288/13 С.182	300
ЧАЙ С САХАРОМ	№493/13	200	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	№256/2016	180	ЧАЙ КАРКАДЭ С САХАРОМ.	№412/18 С.211	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	№108/13 С.72	30	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	№493/13	200/7	ХЛЕБКИ СВЕЖИЕ	№112/13	ШТ
ХЛЕБКИ СВЕЖИЕ	№112/13	ШТ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	№108/13 С.72	40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	№108/13 С.72	40
Обед			Обед			Обед		
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	№412/013 С.16	100	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТ.	№50/13.	100	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ИЗЮМОМ	№32/13 С.40	100
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	№427/13 С.182	250	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	№148/13 С.181	250/10	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ,СМЕТАНОЙ	№128/13	250/5
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	№347/2018	100	ПЛОВ ИЗ КУРИННОГО ФИЛЕ	№406/13 С.287	210	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	№245/13 С.243	100
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	№172/018 С.111	180	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	№512/13 С.358	200	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	№429/2013	180
НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ	№520/2013.	200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	№108/13 С.72	40	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	№512/13 С.358	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	№108/13 С.72	40	ХЛЕБ РЖАНОЙ	№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

ИП Хакимуллина 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											
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С САХАРОМ	№7/13.	100	СЫР ПОРЦИОННО	№100/13	20	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОГУРЦОМ СОЛЕН.	№66/13.	100			
КОТЛЕТЫ ИЗ КУРИЦЫ РУБЛЕННЫЕ ПРИПУЩЕННЫЕ	№412/13	100	КАША ПШЕННАЯ НА МОЛОКЕ	№27/13 С.183	300	КНЕЛИ ИЗ КУРИЦЫ С РИСОМ	№11/12 С.204	100			
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫЛЧАТАЯ	№217/13 С.187	180	ЧАЙ ИЗ СУХ. СМЕСИ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК"	№816/13	200	КАПУСТА ТУШЕННАЯ	№22/12 С.206	180			
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	№60/13 С.182	200	МАНДАРИН	№112/13	ШТ	ЧАЙ С САХАРОМ	№493/13	200			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	№108/13 С.72	40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	№108/13 С.72	40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	№108/13 С.72	40			
Обед											
Завтрак											
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЛАПШОЙ ДОМАШНЕЙ	№76/13 С.82	100	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗой И МОРКОВЬЮ	№873/13	100	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	№6/13 С.17	100			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЛАПШОЙ ДОМАШНЕЙ	№147/13	250	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	№153/13	250	СУП ПОРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ С ГРЕНКАМИ	№16/12 С.14	250/10			
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПАРОВЫЕ	№389/13	100	БИТОЧКИ ИЗ КУРИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ	№412/13	100	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	№372/13 С.206	100			
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	№415/13 С.204	180	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	№281/13	180	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	№272/12 С.210	180			
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	№607/13 С.184	200	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	№508/13 С.187	200	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	№319/13 С.284	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			
Обед											

ИП 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			Завтрак			Завтрак		
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	№331/3 С.24	20/20	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТ.	№50/13.	100	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ, МАСЛОМ (ВАРИАНТ 2)	№98/13	20/5/15
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	№300/13 С.208	ШТ	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	№381/13 С.275	100	РЫБА ОТВАРНАЯ /ФИЛЕ/	№333/13	100
КАША РИСОВАЯ НА МОЛОКЕ	№288/13 С.113	300	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	№248/13	180	СЛОЖНЫЙ ГАРНИР	№428/13 С.217	180
КАКАО С МОЛОКОМ	№488/13 С.348	200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	№501/13 С.267	200	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	№493/13	200/7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	№108/13 С.72	40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	№108/13 С.72	40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	№108/13 С.72	40
Обед			Обед			Обед		
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	№420/13 С.16	100	ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ ПОРЦ.	№108/13	100	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	№8/13 С.19	100
РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	№134/2013.	250/5	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	№131/13Г	250	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	№117/2013 С.74	250/5
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	№407/13	220	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	№35/13 С.243	100	АЗУ	№38/13 С.280	280
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	№412/13 С.358	200	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	№429/2013	180	КИСЕЛЬ С ВИТАМИНАМИ "ВИТОШЛА"	№81/13 С.429	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	№108/13 С.72	40	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	№508/13 С.267	200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	№108/13 С.72	40
ХЛЕБ РЖАНОЙ	№108/13 С.72	40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	№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				Завтрак				Завтрак			
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	№42013 с16	100	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛеныМ ГОРОШКОМ	№66/13	100	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	№33/3 с24	20/30			
КОЛЕТЫ ИЗ КУРИЦЫ РУБЛЕННЫЕ ПРИПУЩЕННЫЕ	№412/13	100	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	№296/13	220	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ, МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	№310/3 с219	200/30			
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	№291/13	180	ЧАЙ С МОЛОКОМ	№45/12 с248	200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	№307/2 с242	200			
ЧАЙ С САХАРОМ	№493/13	200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	№108/13 с.72	40	ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ	№112/13	ШТ			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	№108/13 с.72	40									
Обед				Обед				Обед			
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ	№60/13.	100	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОГУРЦОМ СОЛЕН.	№66/13.	100	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	№78/13 с.52	100			
СУП ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ С ГРЕНКАМИ	№181/2 с.114	250/10	БОРЩ С ФАСОЛЮ И КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ	№128/13	250/5	ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ (С КРУПой) СО СМЕТАНОЙ	№108/2018 с70	250/5			
БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	№311/3 с.275	100	МЯСО ТУШЕНОЕ	№363/13	100	РЫБА ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	№321/3 с.241	70/70			
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	№415/13 с.304	180	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	№277/13 с.187	180	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	№428/2013	180			
КОМПОТ ИЗ КЛЮКВЫ	№441/2018 с286	200	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	№512/12 с.358	200	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	№600/12 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			