

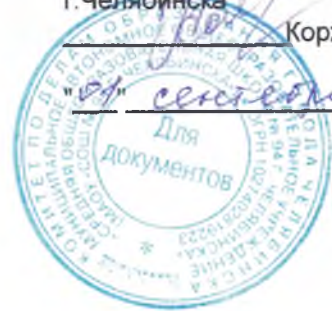
СОГЛАСОВАНО:
Руководитель территориального
Управления Роспотребнадзора
по Челябинской области

Семенов А.И.
"01" сентября 2020г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ "СОШ № 94
г. Челябинска"

Коржова Н.Б.
"01" сентября 2020г.



**Примерное четырехнедельное
меню завтраков
возрастной категории 11-18 лет
МАОУ "СОШ № 94 г. Челябинска"**

День: 4-й

Неделя: Первая

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Наименование блюд	Выход, г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, к	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
12(2)	Огурец свежий порционно	30	0,24	0,03	0,8	4	0,005	0,24	0,03		150	81	7,5	0,16
290(4)	Курица, тушенная в соусе сметанном с томатом	100/30	27	34,2	7,6	446	0,1	0,6	0,45	0,2	18	117	14,1	0,9
304(4)	Рис отварной	200	5,03	8,15	55,2	315	0,08	32,44		2,78	35,17	58,99	27,1	0,98
434(2)	Чай с лимоном	200/7	0,26	-	15,22	59		2,9			8,05	9,78	5,24	0,9
	Банан	200	3	1	42	192								
	Хлеб пшеничный	50	4,45	1,65	23,35	132	0,2	0,1		0,1	50	51,6	16,4	1,4
	ИТОГО:		39,98	45,03	144,17	1148	0,385	36,28	0,48	3,08	261,22	318,37	70,34	4,34

День: 5-й

Неделя: Первая

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Наименование блюд	Выход, г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, к	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
52(4)	Салат из свеклы отварной	60	0,96	3,6	6,6	62,4	0,01	2,25			10,3	10,8	6,3	0,27
260(1)	Гуляш из свинины	50/50	15,4	6,4	3,7	134	0,05	2,62		4,04	12,76	26,4	7,72	1,45
171(4)	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200/10	8,93	14,13	66,4	428	0,16		21	0,34	8,78	110	72,6	2,45
411(2)	Йогурт 2,5% ж-ти	200	5	5,6	22,58	158	0,06	1,2	40	0,06	244	182	28	0,2
	Хлеб пшеничный	50	4,45	1,65	23,35	132	0,2	0,1		0,1	50	51,6	16,4	1,4
	ИТОГО:		34,74	31,38	122,63	914,4	0,48	6,17	61	4,54	325,84	380,8	131	5,77

День: 1-й

Неделя: Вторая

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Наименование блюд	Выход, г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, к	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак															
9(2)	Масло сливочное порц.	10	0,05	8,25	0,08	75				0,05		1,2	1,9	0,04	0,02
80(2)	Сыр твердый порц.	15	3,45	4,35	0	54	0,005	0,24	0,03		150	81	7,5	0,16	
364(2)	Омлет натуральный с маслом	160/5	16,56	27,6	3,06	327	0,09	0,57	0,39		125,1	273,75	20,9	3,06	
378(4)	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,7	91	0,02	0,78			72,3			0,09	
	Фрукт (банан)	250	3,75	1,25	52,5	240	0,07	17		0,68	13,6	47,6	71,4	1,02	
	Батон	50	4	0,2	25,7	125	0,04			0,68	7,6	26	5,2	0,48	
	ИТОГО:		29,21	43,25	99,04	912	0,225	18,59	0,47	1,36	369,8	430,25	105	4,83	

День: 2-й

Неделя: Вторая

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Наименование блюд	Выход, г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, к	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
344(2)	Запеканка творожная с молоком сгущенным	150/20	31	12,69	49,62	435	0,07	0,77	0,09		254,18	288	35,13	0,72
591(1)	Кисель из ягод	200	0,4	0	30	120					0,2			0,03
	Батон	50	4	0,2	25,7	125	0,04			0,68	7,6	26	5,2	0,48
	ИТОГО:		35,4	12,89	105,32	680	0,11	0,77	0,09	0,68	261,98	314	40,33	1,23

День: 3-й

Неделя: Вторая

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Наименование блюд	Выход, г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, к	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
	Икра кабачковая	20	0,24	1,43	1,47	20	0,01	6			13,8	25,2	8,4	0,36
228(1)	Рыба припущенная в молоке	75/25	9,19	4,9	1,3	88	0,14	2,86	0,03		49,45	166,7	31,92	1,15
443(2)	Пюре картофельное	200	4,16	6,8	24,79	177	0,15	25,9	0,03		6,5	96,7	34,5	1,4
388(4)	Напиток из шиповника	200	0,68	-	35,26	143,8	0,01	77,6	0,12	0,8	11,2	3	3,2	4,8
	Хлеб пшеничный	50	4,45	1,65	23,35	132	0,2	0,1		0,1	50	51,6	16,4	1,4
	ИТОГО:		18,72	14,78	86,17	560,8	0,51	112,5	0,18	0,9	130,95	343,2	94,42	9,11

День: 4-й

Неделя: Вторая

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Наименование блюд	Выход, г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, к	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
Завтрак															
14(2)	Помидоры свежие	30	0	0,12	1	7	0,036	15				8,4	15,6	12	0,54
53(3)	Биточки Солнышко	100	17,6	13,4	7,4	220	0,1	0,6	0,45	0,2	18	117	14,1	0,9	
171(4)	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200/10	8,93	14,13	66,4	428	0,16		21	0,34	8,78	110	72,6	2,45	
	Коктейль молочный	200	6	6	21	166	0,08	2,2	0,6	0,2	234,6	174	29,2	0,2	
	Хлеб пшеничный	50	4,45	1,65	23,35	132	0,2	0,1		0,1	50	51,6	16,4	1,4	
	ИТОГО:		36,98	35,3	119,15	953	0,576	17,9	22,05	0,84	319,78	468,2	144,3	5,49	

День: 5-й

Неделя: Вторая

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Наименование блюд	Выход, г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, к	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак														
52(4)	Салат из свеклы отварной	60	0,96	3,6	6,6	62,4	0,01	2,25			10,3	10,8	6,3	0,27
267(4)	Шницель натуральный рубленый	100/5	16,67	27,78	10	354	0,18	8,25	0,51	0,83	48,7	254	16,5	4,92
304(4)	Рис отварной	200	5,03	8,15	55,2	315					4,5	55,5	19,5	0,3
376(4)	Чай с сахаром	200	0,1	-	15	60					0,45			0,04
	Хлеб пшеничный	50	4,45	1,65	23,35	132	0,2	0,1		0,1	50	51,6	16,4	1,4
	ИТОГО:		27,21	41,18	110,15	923,4	0,39	10,6	0,51	0,93	113,95	371,9	58,7	6,93

1-й

Ля: Третья

Истинная категория: 11-18 лет

Ц.	Наименование блюд	Выход, г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, к	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
ак															
	Масло сливочное порц.	10	0,05	8,25	0,08	75			0,05			1,2	1,9	0,04	0,02
	Сыр твердый порц.	15	3,45	4,35	-	54	0,005	0,24	0,03			150	81	7,5	0,16
)	Каша манная молочная жидкая с маслом	200/10	6,1	3	43	225	0,32	0,86	0,14	1,06	121	278	95	2,49	
)	Какао с молоком	200	3,76	3,2	26,74	150,8	0,06	1,6	0,4	0,4	172	178	24,8	1	
	Йогурт в стакане 125г. 2,5%ж-ти	1шт	2,8	2,5	13	88		8,6	0,2	0,2	18	24	14	0,4	
	Батон	50	4	0,2	25,7	125	0,04			0,68	7,6	26	5,2	0,48	
	ИТОГО:		20,16	21,5	108,52	717,8	0,425	2,7	0,62	2,14	451,8	564,9	132,5	4,15	

2-й

Ля: Третья

Истинная категория: 11-18 лет

Ц.	Наименование блюд	Выход, г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, к	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ак														
)	Запеканка творожная с повидлом	150/20	30	11,54	49,62	427	0,06	2,88	0,06		21,2	135,7	25,1	1,1
)	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,7	91	0,02	0,78			72,3			0,09
	Батон	50	4	0,2	25,7	125	0,04			0,68	7,6	26	5,2	0,48
	ИТОГО:		35,4	13,34	93,02	643	0,12	3,66	0,06	0,68	101,1	161,7	30,3	1,67

День: 1-й

Неделя: Четвертая

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Наименование блюд	Выход, г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, к	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак															
9(2)	Масло сливочное порц.	10	0,05	8,25	0,08	75			0,05			1,2	1,9	0,04	0,02
80(2)	Сыр твердый порц.	15	3,45	4,35	-	54	0,005	0,24	0,03		150	81	7,5	0,16	
173(4)	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом	200/10	8,6	12,4	46	330	0,07	1,69		0,1	161,6	36	12	0,4	
434(2)	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,26	0,05	15,22	59					0,45			0,04	
	Банан	200	3	1	42	192									
	Батон	50	4	0,2	25,7	125	0,04			0,68	7,6	26	5,2	0,48	
	ИТОГО:		19,36	26,25	129	835	0,115	1,93	0,08	0,78	320,85	144,9	24,74	1,1	

День: 2-й

Неделя: Четвертая

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Наименование блюд	Выход, г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, к	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
14(2)	Помидоры свежие	30	0	0,12	1	7	0,036	15			8,4	15,6	12	0,54
53(3)	Биточки Солнышко	100	17,6	13,4	7,4	220	0,1	0,6	0,45	0,2	18	117	14,1	0,9
203(4)	Макароны отварные с маслом	200	7	8	48	295	0,08		16,7	0,7	9,3	38	6,8	0,03
348(4)	Компот из кураги	200	1,04	-	34	140	0,01	0,65			19,2			0,72
	Хлеб пшеничный	50	4,45	1,65	23,35	132	0,2	0,1		0,1	50	51,6	16,4	1,4
	ИТОГО:		30,09	23,17	113,75	794	0,426	16,35	17,15	1	104,9	222,2	49,3	3,59

День: 3-й

Неделя: Четвертая

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Наименование блюд	Выход, г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, к	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
12(2)	Огурец свежий порционно	30	0,24	0,03	0,8	4	0,005	0,24	0,03		150	81	7,5	0,16
239(4)	Тефтели рыбные с соусом сметанным	100/50	12,8	11,8	18,2	230								
312(4)	Пюре картофельное	200	4,16	6,8	24,79	177	0,13	21,6	16,7	0,15	34,9	63,3	24,6	0,99
388(4)	Напиток из шиповника	200	0,68	-	35,26	143,8	0,01	77,6	0,12	0,8	11,2	3	3,2	4,8
		50	4,45	1,65	23,35	132	0,2	0,1		0,1	50	51,6	16,4	1,4
	ИТОГО:		0,345	99,54	16,85	1,05	246,1	198,9	51,7	7,35				

День: 4-й

Неделя: Четвертая

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Наименование блюд	Выход, г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, к	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
52(4)	Салат из свеклы отварной	60	0,96	3,6	6,6	62,4	0,01	2,25			10,3	10,8	6,3	0,27
260(1)	Гуляш из свинины	50/50	15,4	6,4	3,7	134	0,05	2,62		4,04	12,76	26,4	7,72	1,45
304(4)	Рис отварной	200	5,03	8,15	55,2	315					4,5	55,5	19,5	0,3
349(4)	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	-	21,82	87,6	0,01	0,65			19,2			0,72
	Хлеб пшеничный	50	4,45	1,65	23,35	132	0,2	0,1		0,1	50	51,6	16,4	1,4
	ИТОГО:		25,92	19,8	110,67	731	0,27	5,62	0	4,14	96,76	144,3	49,92	4,14

День: 5-й

Неделя: Четвертая

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Наименование блюд	Выход, г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, к	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
12(2)	Огурец свежий порционно	30	0,24	0,03	0,8	4	0,005	0,24	0,03		150	81	7,5	0,16
288(4)	Кура отварная с маслом	100/5	23,4	22,8	1,8	306	0,07	2,08	66	4,66	29,64	147,3	38,3	0,64
139(4)	Капуста тушеная свежая	200	4	7,2	21,2	167	0,08	115	0,53	0,49	102,1	82,1	42,2	1,44
591(1)	Кисель из ягод	200	0,4	0	30	120					0,2			0,03
	Хлеб пшеничный	50	4,45	1,65	23,35	132	0,2	0,1		0,1	50	51,6	16,4	1,4
	ИТОГО:		32,49	31,68	77,15	729	0,355	117,4	66,56	5,25	331,94	362	104,4	3,67

Группа	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
завтрак	28,97	28,01	109,02	811,19	0,35	27,24	24,79	2,28	247,34	321,49	84,00	4,29
норма по СанПиНу при 25%	22,50	23,00	95,75	680,00	0,3	15	0,175	2,5	275	412,5	62,5	3
отклонения	6,47	5,01	13,27	131,19	0,05	12,24	24,62	-0,22	-27,66	-91,01	21,50	1,29