


УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ "СОШ № 94
г. Челябинска"


Коржова Н.Б.

"08" января 2024г.



Примерное четырехнедельное меню
(завтрак стоимостью 78,78 рублей)
возрастной категории 7-11 лет
сезон осенне-зимний период
МАОУ "СОШ № 94 г. Челябинска"

День: понедельник

Неделя: первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Сумма руб, коп
			Б	Ж	У		
завтр1-4							
9.05	Масло сливочное порц.	10		8		75	10,56
80	Сыр твердый порц.	20	5	6		72	20,67
327.02	Каша молочная "Дружба" с маслом (пшено+рис)	200/10	6	12	33	264	24,96
431.02	Чай с молоком	200	1	2	18	91	7,7
0.42	Батон	60	4		31	150	6,86
			500				70,75

День: вторник

Неделя: первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Сумма руб, коп
			Б	Ж	У		
завтр1-4							
45	Салат из капусты белокочанной	60	1	3	5	52	5,52
279.04	Тефтели мясные с соусом сметанным с луком	90/30	12	21	18	313	40,48
447.02	Макаронные изделия отварные	150	5	6	36	221	10,36
348.44	Компот из кураги	200	1		34	140	14,63
0.08	Хлеб пшеничный	30	3	1	14	80	2,35
			560				73,34

День: среда

Неделя: первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Сумма руб, коп
			Б	Ж	У		
завтр1-4							
64.02	Салат из свеклы с растительным маслом	60	1	4	7	62	4,98
309.07	Рыба (минтай), тушенная в томате с овощами	100/25	23	11	11	236	36,35
312.04	Пюре картофельное	150	3	5	19	133	18,4
588.01	Компот из смеси сухофруктов	200			22	88	7,91
0.08	Хлеб пшеничный	30	3	1	14	80	2,35
			565				69,99

День: четверг

Неделя: первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Сумма руб, коп
			Б	Ж	У		
завтр1-4							
9.05	Масло сливочное порц.	10		8		75	10,56
0.06	Яйцо вареное	1шт.	5	4		57	14,93
174.04	Каша рисовая молочная вязкая с маслом	200/10	8	15	59	400	29,3
434.02	Чай с сахаром и лимоном	200/7			15	59	6,1
0.01	Батон	40	3		21	100	4,58
			507				65,47

День: пятница
Неделя: первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Сумма руб, коп
			Б	Ж	У		
завтр1-4							
12	Огурцы свежие порц.	60			2	8	21,55
290.02	Курица, тушенная в соусе сметанном с томатом	90/30	24	31	7	401	52,86
447.02	Макаронные изделия отварные	150	5	6	36	221	10,36
348.04	Компот из изюма	200			35	141	8,89
0.08	Хлеб пшеничный	30	3	1	14	80	2,35
			560				96,01

День: понедельник
Неделя: вторая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Сумма руб, коп
			Б	Ж	У		
завтр1-4							
9.05	Масло сливочное порц.	10		8		75	10,56
173.4	Каша пшенная молочная вязкая с маслом	200/10	9	12	46	330	26,14
431.02	Чай с молоком	200	1	2	18	91	7,7
0.46	Батон	20	1		10	50	2,29
411.01	Йогурт в стакане 2,5% 125г	1 шт	3	2	13	88	36,8
			565				83,49

День: вторник
Неделя: вторая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Сумма руб, коп
			Б	Ж	У		
завтр1-4							
344.04	Запеканка творожная с молоком сгущенным	130/20	27	11	43	377	56,54
433.01	Чай с сахаром	200			15	60	3,29
0.4	Батон	30	2		15	75	3,43
0.45	Яблоко	120	1		16	62	28,8
			500				92,06

День: среда
Неделя: вторая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Сумма руб, коп
			Б	Ж	У		
завтр1-4							
12	Огурцы свежие порц.	60			2	8	21,55
309.07	Рыба (минтай), тушенная в томате с овощами	100/25	23	11	11	236	36,35
312.04	Пюре картофельное	150	3	5	19	133	18,4
388.04	Напиток из шиповника	200	1		35	144	13,35
0.08	Хлеб пшеничный	30	3	1	14	80	2,35
			565				92

День: четверг

Неделя: вторая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Сумма руб, коп
			Б	Ж	У		
завтр1-4							
9.05	Масло сливочное порц.	10		8		75	10,56
80	Сыр твердый порц.	20	5	6		72	20,67
181.04	Каша манная молочная жидкая с маслом	200/10	6	3	43	225	22,99
433.01	Чай с сахаром	200			15	60	3,29
0.42	Батон	60	4		31	150	6,86
		500					64,37

День: пятница

Неделя: вторая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Сумма руб, коп
			Б	Ж	У		
завтр1-4							
45	Салат из капусты белокочанной	60	1	3	5	52	5,52
279.04	Тефтели мясные с соусом сметанным с луком	90/30	12	21	18	313	40,48
304.04	Рис отварной	150	4	6	41	236	18,43
383.02	Кисель плодово-ягодный	200			10	119	8,52
0.08	Хлеб пшеничный	30	3	1	14	60	2,35
		560					75,3

День: понедельник

Неделя: третья

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Сумма руб, коп
			Б	Ж	У		
завтр1-4							
9.05	Масло сливочное порц.	10		8		75	10,56
80	Сыр твердый порц.	20	5	6		72	20,67
173.4	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом	200/10	9	12	46	330	26,14
433.01	Чай с сахаром	200			15	60	3,29
0.42	Батон	60	4		31	150	6,86
		500					67,52

День: вторник

Неделя: третья

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Сумма руб, коп
			Б	Ж	У		
завтр1-4							
260.4	Гуляш из говядины	50/50	15	6	4	134	67,44
171.04	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7	11	50	321	20,66
588.01	Компот из смеси сухофруктов	200			22	88	7,91
0.39	Хлеб пшеничный	50	4	2	23	132	3,92
		500					99,93

День: среда

Неделя: третья

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Сумма руб, коп
			Б	Ж	У		
завтр1-4							
9.05	Масло сливочное порц.	10		8		75	10,56
80	Сыр твердый порц.	20	5	6		72	20,67
181.04	Каша манная молочная жидкая с маслом	200/10	6	3	43	225	22,99
434.02	Чай с сахаром и лимоном	200/7			15	59	6,1
0.42	Батон	60	4		31	150	6,86
507							67,18

День: четверг

Неделя: третья

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Сумма руб, коп
			Б	Ж	У		
завтр1-4							
290.02	Курица, тушенная в соусе сметанном с томатом	90/30	24	31	7	401	52,86
312	Пюре картофельное	150	3	5	19	132	22,08
383.02	Кисель плодово-ягодный	200			10	119	8,52
0.08	Хлеб пшеничный	30	3	1	14	80	2,35
500							85,81

День: пятница

Неделя: третья

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Сумма руб, коп
			Б	Ж	У		
завтр1-4							
64.02	Салат из свеклы с растительным маслом	60	1	4	7	62	4,98
163	Котлета мясная "Здоровье"	90	14	12	8	203	60,81
447.02	Макаронные изделия отварные	150	5	6	36	221	10,36
411.09	Коктейль молочный	200	6	6	21	166	24,67
0.08	Хлеб пшеничный	30	3	1	14	80	2,35
530							103,17

День: понедельник

Неделя: четвертая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Сумма руб, коп
			Б	Ж	У		
завтр1-4							
9.05	Масло сливочное порц.	10		8		75	10,56
181.04	Каша манная молочная жидкая с маслом	200/10	6	3	43	225	22,99
434.02	Чай с сахаром и лимоном	200/7			15	59	6,1
0.4	Батон	30	2		15	75	3,43
0.04	Печенье	50	3	9	33	229	12,29
507							55,37

День: вторник
Неделя: четвертая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Сумма руб, коп
			Б	Ж	У		
завтр1-4							
12	Огурцы свежие порц.	60			2	8	21,55
53.3	Биточки "Солнышко"	90	16	12	6	198	50,07
447.02	Макаронные изделия отварные	150	5	6	36	221	10,36
588.01	Компот из смеси сухофруктов	200			22	88	7,91
0.43	Хлеб пшеничный	20	2	1	9	53	1,57
						520	91,46

День: среда
Неделя: четвертая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Сумма руб, коп
			Б	Ж	У		
завтр1-4							
44.01	Салат из квашеной капусты с луком	60	1	3	7	57	15,02
309.07	Рыба (минтай), тушеная в томате с овощами	100/25	23	11	11	236	36,35
312.04	Пюре картофельное	150	3	5	19	133	18,4
348.44	Компот из кураги	200	1		34	140	14,63
0.08	Хлеб пшеничный	30	3	1	14	60	2,35
						565	86,75

День: четверг
Неделя: четвертая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Сумма руб, коп
			Б	Ж	У		
завтр1-4							
9.05	Масло сливочное порц.	10		8		75	10,56
80	Сыр твердый порц.	20	5	6		72	20,67
37.03	Каша молочная "Здоровье" с маслом (гречка+рис)	200/10	7	5	45	254	29,41
433.01	Чай с сахаром	200			15	60	3,29
0.42	Батон	60	4		31	150	6,86
						500	70,79

День: пятница
Неделя: четвертая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Сумма руб, коп
			Б	Ж	У		
завтр1-4							
64.02	Салат из свеклы с растительным маслом	60	1	4	7	62	4,98
416.1	Биточки мясные	90	15	24	16	346	40,52
317.01	Рагу из овощей	150	3	12	22	204	11,81
348.04	Компот из изюма	200			35	141	8,89
0.08	Хлеб пшеничный	30	3	1	14	60	2,35
						530	69,55

Всего за период

<i>Группа</i>	<i>Выход, г</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углево ды</i>	<i>Калорийн ость</i>	<i>Цена</i>
норма по СанПиНу при 25%		19,25	19,75	83,75	587,50	78,78
завтр1-4		23,00	25,00	87,00	676,00	78,78
отклонения		3,75	5,25	3,25	88,50	0,00

составил:

зам. директора по сб

Виз. Сергеевская Т.А.