

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ "СОШ № 94

г. Челябинска"

Коржова Н.Б.

"30"

августа

2024г.



**Примерное четырехнедельное меню
обедов**

(стоимостью 110 рублей)

для возрастной категории 11-18 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		
	обед5-11кл						
14.02	Помидоры свежие порц.	60			2	14	21,55
290.03	Курица, тушенная в соусе сметанном с томатом	100/30	27	34	8	446	66,17
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8	13	59	379	23,21
433.01	Чай с сахаром	200			15	60	3,29
0.08	Хлеб пшеничный	40	3	1	14	80	3,13
		580					117,35

День: вторник
Неделя: первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Сумма руб. коп
			Б	Ж	У		
	обед5-11кл						
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	33,06
447	Макаронные изделия отварные	180	6	8	43	265	12,43
348.44	Компот из кураги	200	1		34	140	14,63
0.08	Хлеб пшеничный	40	3	1	14	80	3,13
		600					68,77

День: среда
Неделя: первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Сумма руб. коп
			Б	Ж	У		
	обед5-11кл						
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	Пюре картофельное	180	4	6	23	159	22,08
588.01	Компот из смеси сухофруктов	200			22	88	7,91
0.08	Хлеб пшеничный	40	3	1	14	80	3,13
		605					74,45

День: четверг
Неделя: первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Сумма руб. коп
			Б	Ж	У		
	обед5-11кл						
14.02	Помидоры свежие порц.	30			1	7	12,24
260.4	Гуляш из говядины	50/50	15	6	4	134	61,93
304	Рис отварной	180	5	7	50	283	22,11
434.02	Чай с сахаром и лимоном	200/7			15	59	5,83
0.08	Хлеб пшеничный	40	3	1	14	80	3,13
		557					105,24

День: пятница
Неделя: первая

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Сумма руб.коп
			Б	Ж	У		
	обед5-11кл						
12.02	Огурцы свежие порц.	30			1	4	10,78
290.03	Курица, тушенная в соусе сметанном с томатом	100/30	27	34	8	446	66,17
447	Макаронные изделия отварные	180	6	8	43	265	12,43
348.04	Компот из изюма	200			35	141	8,89
0.08	Хлеб пшеничный	40	3	1	14	80	3,13
		580					101,4

День: понедельник
Неделя: вторая

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Сумма руб.коп
			Б	Ж	У		
	обед5-11кл						
9.05	Масло сливочное порц.	10		8		75	10,56
80.02	Сыр твердый порц.	15	3	4		54	15,5
364.2	Омлет натуральный	160	9	12	46	330	55,07
431.02	Чай с молоком	200	1	2	18	91	7,7
0.4	Батон	40	2		15	75	4,46
0.45	Яблоко	120	1		16	62	28,8
		545					122,09

День: вторник
Неделя: вторая

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Сумма руб.коп
			Б	Ж	У		
	обед5-11кл						
344.05	Запеканка творожная с молоком сгущенным	150/20	31	13	50	435	64,04
433.01	Чай с сахаром	200			15	60	3,02
411.01	Йогурт в стакане 2,5% 125г	1 шт	3	2	13	88	36,8
0.4	Батон	40	2		15	75	4,46
		535					108,32

День: среда
Неделя: вторая

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Сумма руб.коп
			Б	Ж	У		
	обед5-11кл						
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	Пюре картофельное	180	4	6	23	159	22,08
388.04	Напиток из шиповника	200	1		35	144	13,35
0.08	Хлеб пшеничный	40	3	1	14	80	3,13
		605					96,46

День: четверг

Неделя: вторая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Сумма руб. коп
			Б	Ж	У		
	обед5-11кл						
14.02	Помидоры свежие порц.	30			1	7	12,24
53.02	Биточки "Солнышко"	100	18	13	7	220	55,59
317	Рагу из овощей	180	4	15	26	245	14,17
588.01	Компот из смеси сухофруктов	200			22	88	7,91
0.08	Хлеб пшеничный	40	3	1	14	80	3,13
		550					93,04

День: пятница

Неделя: вторая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Сумма руб. коп
			Б	Ж	У		
	обед5-11кл						
45	Салат из капусты белокачанной	60	1	3	5	52	5,52
279	Тефтели мясные с соусом сметанным с луком	100/30	13	23	20	348	44,49
304	Рис отварной	180	5	7	50	283	22,11
383.02	Кисель плодово-ягодный	200			10	119	8,52
0.08	Хлеб пшеничный	40	3	1	14	80	3,13
		610					83,77

День: понедельник

Неделя: третья

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Сумма руб. коп
			Б	Ж	У		
	обед5-11кл						
12.02	Огурцы свежие порц.	30			1	4	10,78
290.03	Курица, тушенная в соусе сметанном с томатом	100/30	27	34	8	446	58,34
447	Макаронные изделия отварные	180	6	8	43	265	12,43
433.01	Чай с сахаром	200			15	60	3,02
0.08	Хлеб пшеничный	30	3	1	14	80	3,13
		570					87,7

День: вторник

Неделя: третья

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Сумма руб. коп
			Б	Ж	У		
	обед5-11кл						
260.4	Гуляш из говядины	50/50	15	6	4	134	67,44
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8	13	59	379	23,21
588.01	Компот из смеси сухофруктов	200			22	88	7,91
0.08	Хлеб пшеничный	40	3	1	14	80	3,13
		520					101,69

День: среда
Неделя: третья

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Сумма руб. коп
			Б	Ж	У		
	обед5-11кл						
14.02	Помидоры свежие порц.	30			1	7	12,24
309.06	Рыба (горбуша), тушенная в томате с овощами	75/50	11	6	6	124	58,3
304	Рис отварной	180	5	7	50	283	22,11
348.04	Компот из изюма	200			35	141	8,89
0.08	Хлеб пшеничный	40	3	1	14	80	3,13
		575					104,67

День: четверг
Неделя: третья

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Сумма руб. коп
			Б	Ж	У		
	обед5-11кл						
79	Сельдь с луком	50	5	7	2	89	25,82
290.03	Курица, тушенная в соусе сметанном с томатом	100/30	27	34	8	446	58,34
312	Пюре картофельное	180	4	6	23	159	22,08
383.02	Желе с плодово-ягодный	200			10	119	8,52
0.08	Хлеб пшеничный	40	3	1	14	80	3,13
		600					117,89

День: пятница
Неделя: третья

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Сумма руб. коп
			Б	Ж	У		
	обед5-11кл						
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	Макаронные изделия отварные	180	6	8	43	265	12,43
411.09	Моктейль молочный	200	6	6	21	166	24,67
0.08	Хлеб пшеничный	40	3	1	14	80	3,13
		570					106,02

День: понедельник
Неделя: четвертая

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Сумма руб. коп
			Б	Ж	У		
	обед5-11кл						
14.01	Помидоры свежие порц.	60			2	14	21,55
290.03	Курица, тушенная в соусе сметанном с томатом	100/30	27	34	8	446	58,34
304	Рис отварной	180	5	7	50	283	22,11
434.02	Чай с сахаром и лимоном	200/7			15	59	6,1
0.43	Хлеб пшеничный	40	2	1	9	53	3,13
		617					111,23

День: вторник
Неделя: четвертая

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Сумма руб. коп
			Б	Ж	У		
	обед5-11кл						
12.02	Огурцы свежие порц.	60			1	4	21,47
53.02	Биточки "Солнышко"	100	18	13	7	220	55,59
447	Макаронные изделия отварные	180	6	8	43	265	12,43
588.01	Компот из смеси сухофруктов	200			22	88	7,91
0.08	Хлеб пшеничный	30	3	1	14	80	3,13
		570					100,53

День: среда
Неделя: четвертая

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Сумма руб. коп
			Б	Ж	У		
	обед5-11кл						
44.01	Салат из квашеной капусты с луком	60	1	3	7	57	15,02
309.07	Рыба (минтай), тушенная в томате с овощами	100/25	23	11	11	236	36,35
312	Пюре картофельное	180	4	6	23	159	22,08
407	Сок фруктовый	200	1		23	94	21,44
0.08	Хлеб пшеничный	40	3	1	14	80	3,13
		605					98,02

День: четверг
Неделя: четвертая

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Сумма руб. коп
			Б	Ж	У		
	обед5-11кл						
344.05	Запеканка творожная с молоком сгущенным	150/20	31	13	50	435	64,04
433.01	Чай с сахаром	200			15	60	3,02
0.4	Батон	40	2		15	75	4,46
0.45	Яблоко	120	1		16	62	28,8
		530					100,32

День: пятница
Неделя: четвертая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Сумма руб. коп
			Б	Ж	У		
	обед 5-11 кл						
76	Икра кабачковая	60	2	5	20	136	14,92
416.03	Биточки мясные	100	17	27	18	384	44,95
317	Рагу из овощей	180	4	15	26	245	14,17
348.04	Компот из изюма	200			35	141	8,89
0.02	Хлеб пшеничный	40	4	1	19	106	3,13
		580					86,06

575,2

99,251

	Всего за период					
	Группа	цена	Белки	Жиры	Углеводы	калорийность
	завтрак	100,00	30,00	30,00	93,00	780,00
	норма по СанПиНу при 25%		22,50	23,00	95,75	680,00
	отклонения		7,50	7,00	-2,75	100,00