

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАОУ "СОШ № 94
г.Челябинска"


Коржова Н.Б.
"Р1" сентябрь 2025г.



Примерное четырехнедельное меню
завтраков
стоимостью 85,15 рублей
для льготной возрастной категории 7-11 лет
сезон осенне-зимний период
в ф-ле МАОУ "СОШ № 94 г.Челябинска" п.Аэропорт

Школа ф-л МАОУ "СОШ № 94 г.Челябинска" п.Аэропорт

Утвердил: должность

директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

фамилия

Н.Б.Коржова

дата

1

9

2025

день

месяц

год

Неде ля	День недел и	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	каша молочная "Дружба" с маслом	210	6	12	33	264	327.02	30,71
			гор.напиток	чай с молоком	200	1	2	18	91	431.02	9,37
			хлеб	батон	60	4	0	31	150		7,37
			хлеб	масло сливочное порц.	10	0	8	0	75		13,6
			хлеб	сыр твердый порц.	20	5	6	0	72		29,1
			итого		500	16	28	82	652		90,15
1	1	Итого за день:			500	16	28	82	652		90,15
1	2	Завтрак	гор.блюдо	тефтели мясные с соусом сметанным с луком	120	12	21	18	313	279.01	42,25
			гарнир	макаронные изделия отварные	150	5	6	36	221	447.02	12,2
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0	0	15	60	433.01	3,58
			хлеб	хлеб пшеничный	30	3	1	14	80		2,82
			фрукты								
			закуска	огурец свежий порц.	20	0	0	1	3		4,9
			итого		520	20	28	84	677		65,75
1	2	Итого за день:			520	20	28	84	677		65,75
1	3	Завтрак	гор.блюдо	рыба (минтай), тушенная в томате с овощами	105	18	9	8	189	309.01	63,44
			гарнир	пюре картофельное	150	3	5	19	133	312.04	26,33
			гор.напиток	компот из сухофруктов	200	0	0	22	88	588.01	7,91
			хлеб	хлеб пшеничный	30	3	1	14	80		2,82
			фрукты								
			закуска	салат из свеклы с растительным маслом	30	0	2	4	31	64.02	3,32
			итого		515	24	17	67	521		103,82
1	3	Итого за день:			515	24	17	67	521		103,82
1	4	Завтрак	гор.блюдо	каша манная молочная жидккая с маслом	210	6	3	43	225	181.04	28,96

		гор.напиток	чай с сахаром и лимоном	207	0	0	15	59	434.02	6,91
		хлеб	батон	40	3	0	21	100		4,91
		фрукты								
		хлеб	масло сливочное порц.	10	0	8	0	75		13,6
		хлеб	яйцо вареное	40	5	4	0	57		15,97
		итого		507	14	15	79	516		70,35
1	4	Итого за день:			507	14	15	79	516	70,35
1	5	Завтрак	гор.блюдо	курица, тушенная в соусе сметанном с томатом	120	24	31	7	401	290.02
			гарнир	макаронные изделия отварные	150	5	6	36	221	447.02
			гор.напиток	компот из изюма	200	0	0	35	141	348.04
			хлеб	хлеб пшеничный	30	3	1	14	80	
			фрукты							
			итого	500	32	38	92	843		84,43
1	5	Итого за день:			500	32	38	92	843	84,43
2	1	Завтрак	гор.блюдо	каша пшеничная молочная вязкая с маслом	210	9	12	46	330	173.04
			хлеб	масло сливочное порц.	10	0	8	0	75	
			гор.напиток	чай с молоком	200	1	2	18	91	431.02
			хлеб	батон	60	3	0	30	150	
			фрукты							
			хлеб	сыр твердый порц.	20	5	6	0	72	
			итого	500	18	28	94	718		91,36
2	1	Итого за день:			500	18	28	94	718	91,36
2	2	Завтрак	гор.блюдо	запеканка творожная со сгущенным молоком	120	21	8	33	290	344.04
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0	0	15	60	433.01
			хлеб	батон	30	2	0	15	75	
			фрукты	яблоко	150	1	0	19	78	
			итого	500	18	28	94	718		91,36

			и ^т ого		500	24	8	82	503		104,82
2	2	Итого за день:			500	24	8	82	503		104,82
2	3	Завтрак	гор.блюдо	рыба (минтай), тушенная в томате с овощами	125	18	9	8	189	309.01	63,44
			гарнир	рис отварной	150	4	6	41	236	304.04	20,92
			гор.напиток	напиток из шиповника	200	1	0	35	144	388.04	13,67
			хлеб	хлеб пшеничный	30	3	1	14	80		2,82
			фрукты								
			закуска	огурец свежий порц.	20						4,9
			и ^т ого		525	26	16	98	649		105,75
2	3	Итого за день:			525	26	16	98	649		105,75
2	4	Завтрак	гор.блюдо	каша рисовая молочная вязкая с маслом	210	8	15	60	405	181.04	35,44
			хлеб	масло сливочное порц.	10	0	8	0	75		13,6
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0	0	15	60		3,58
			хлеб	батон	40	3	0	21	100		4,91
			фрукты								
			хлеб	пряники	45	3	2	34	163		10,82
			и ^т ого		505	14	25	130	803		68,35
2	4	Итого за день:			505	14	25	130	803		68,35
2	5	Завтрак	гор.блюдо	тефтели мясные с соусом сметанным с луком	120	12	21	18	313	279.01	42,25
			гарнир	пюре картофельное	150	3	5	19	133	312.04	26,33
			гор.напиток	компот из изюма	200	0	0	35	141	348.04	9,21
			хлеб	хлеб пшеничный	30	3	1	14	80		2,82
			фрукты								
			закуска	салат из свеклы с растительным маслом	30	0	2	4	31	64.02	3,32
			и ^т ого		530	18	29	90	698		83,93
2	5	Итого за день:			530	18	29	90	698		83,93
3	1	Завтрак	гор.блюдо	каша молочная "Здоровье" с маслом	210	7	5	45	254	173.04	35,47
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0	0	15	60	433.01	3,58
			хлеб	батон	30	2	0	16	75		3,68

			фрукты								
			хлеб	масло сливочное порц.	10	0	8	0	75		13,6
			хлеб	печенье	50	3	9	34	233		16,58
			и ^т ого		500	12	22	110	697		72,91
3	1		Итого за день:		500	12	22	110	697		72,91
3	2	Завтрак	гор.блюдо	гуляш из свинины	100	15	6	4	134	260.04	46,41
			гарнir	каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7	11	50	321	171.04	22,19
			гор.напиток	компот из сухофруктов	200	0	0	22	88	588.01	7,91
			хлеб	хлеб пшеничный	30	3	1	14	79		2,82
			фрукты								
			закуска	салат из свеклы с растительным маслом	30	0	2	4	31	64.02	3,32
			и ^т ого		510	25	20	94	653		82,65
			Итого за день:		510	25	20	94	653		82,65
3	3	Завтрак	гор.блюдо	каша манная молочная жидкая с маслом	210	6	3	43	225	181.04	28,96
			гор.напиток	чай с сахаром и лимоном	207	0	0	15	59	434.02	6,91
			хлеб	батон	60	4	0	31	150		7,37
			фрукты								
			хлеб	масло сливочное порц.	10	0	8	0	75		13,6
			хлеб	сыр твердый порц.	15	3	4	0	54		21,83
			и ^т ого		502	13	15	89	563		78,67
			Итого за день:		502	13	15	89	563		78,67
3	4	Завтрак	гор.блюдо	курица, тушенная в соусе сметанном с томатом	120	24	31	7	401	290.02	60,2
			гарнir	пюре картофельное	150	3	5	19	133	312.04	26,33
			гор.напиток	компот из кураги	200	1	0	34	140	383.02	14,63
			хлеб	хлеб пшеничный	30	3	1	14	80		2,82
			фрукты								
			и ^т ого		500	31	37	74	754		103,98
3	4		Итого за день:		500	31	37	74	754		103,98
3	5	Завтрак	гор.блюдо	шиницель натуральный рубленый	90	15	25	9	319	163.03	54,13

			гарнир	макаронные изделия отварные	150	5	6	36	221	447.02	12,2	
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0	0	15	60	433.01	3,58	
			хлеб	хлеб пшеничный	20	2	1	9	53		1,88	
			фрукты									
			закуска	салат из капусты белокочанной	60	1	3	6	53	64.02	6,35	
			<i>итого</i>		520	23	35	75	706		78,14	
3	5		Итого за день:		520	23	35	75	706		78,14	
4	1	Завтрак	гор.блюдо	каша пшенная молочная вязкая с маслом	210	9	12	46	330	181.04	31,92	
			гор.напиток	чай с сахаром и лимоном	207	0	0	15	59	434.02	6,91	
			хлеб	батон	60	4	0	30	150		7,37	
			фрукты									
			хлеб	масло сливочное порц.	10	0	8	0	75		13,6	
			хлеб	сыр твердый порц.	15	3	4	0	54		21,83	
				<i>итого</i>		502	16	24	91	668		81,63
4	1		Итого за день:		502	16	24	91	668		81,63	
4	2	Завтрак	гор.блюдо	биточки "Солнышко"	90	16	12	6	198	53.03	47,09	
			гарнир	макаронные изделия отварные	150	5	6	36	221	447.02	12,2	
			гор.напиток	компот из сухофруктов	200	0	0	22	88	588.01	7,91	
			хлеб	хлеб пшеничный	20	2	1	9	53		1,88	
			фрукты									
			закуска	салат из капусты белокочанной	60	1	3	6	53	64.02	6,35	
				<i>итого</i>		520	24	22	79	613		75,43
4	2		Итого за день:		520	24	22	79	613		75,43	
4	3	Завтрак	гор.блюдо	омлет натуральный	160	3	5	19	133	364.02	61,3	
			гарнир									
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0	0	15	60		3,58	
			хлеб	батон	40	3	0	21	100		4,91	
			фрукты									
			хлеб	масло сливочное порц.	10	0	8	0	75		13,6	
			хлеб	пряник	45	3	2	34	163		10,82	

			и ^т ого		455	9	15	89	531		94,21
4	3	Итого за день:			455	9	15	89	531		94,21
4	4	Завтрак	гор.блюдо	каша рисовая молочная вязкая с маслом	210	7	5	45	254	37.03	35,44
			гор.напиток	чай с молоком	200	1	2	18	91		9,37
			хлеб	батон	60	4	0	31	150		7,37
			фрукты								
			хлеб	масло сливочное порц.	10	0	8	0	75		13,6
			хлеб	сыр твердый порц.	20	5	6	0	72		29,1
			и ^т ого		500	17	21	94	642		94,88
4	4	Итого за день:			500	17	21	94	642		94,88
4	5	Завтрак	гор.блюдо	биточки мясные	90	15	24	16	346	416.01	41,23
			гарнир	рагу из овощей	150	3	12	22	204	317.01	15,02
			гор.напиток	компот из изюма	200	0	0	35	141	348.04	9,21
			хлеб	хлеб пшеничный	30	3	1	14	80		2,82
			фрукты								
			закуска	салат из свеклы с растительным маслом	30	0	2	4	31	64.02	3,32
			и ^т ого		500	21	39	91	802		71,6
4	5	Итого за день:			500	21	39	91	802		71,6
		Среднее значение за период:			500,9	19,1	25	88,6	662,9		85,1405