

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



Примерное четырехнедельное меню

завтраков

(стоимостью 105 рублей)

для возрастной категории 11-18 лет

сезон осенне-зимний период

в МАОУ "СОШ № 94 г.Челябинска"

Школа

МАОУ "СОШ № 94 г.Челябинска"

Утвердил: должность

директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

11-18 лет

фамилия

Н.Б.Коржова

дата

1

9

2025

день

месяц

год

завтрак 105 рублей

Неде ля	День недел и	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость	№ рецептуры	Цена
1	1	Обед	закуска	помидор свежий порц.	30	0	0	1	7	14.02	8,33
			2 блюдо	курица, тушенная в соусе сметанном с томатом	130	27	34	8	446	290.01	65,96
			гарнир	каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8	13	59	379	171.04	24,57
			напиток	чай с сахаром	200	0	0	15	60	433.01	3,58
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	30	3	1	14	80		2,82
			итого		570	38	48	97	972		105,26
1	1	Итого за день:			570	38	48	97	972		105,26
1	2	Обед	закуска	огурец свежий порц.	30	0	0	1	4		7,35
			2 блюдо	тефтели мясные с соусом сметанным с луком	120	12	21	18	313	279.01	42,25
			гарнир	макаронные изделия отварные	180	6	8	43	265	447.01	14,64
			напиток	компот из кураги	200	1	0	34	140	348.04	14,63
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	30	3	1	14	80		2,82
			напиток	сок фруктовый 0,2	200	1	2	24	102		35,2
			итого		760	23	32	134	904		116,89
1	2	Итого за день:			760	23	32	134	904		116,89
1	3	Обед	закуска	салат из свеклы с растительным маслом	60	0	4	8	62	64.02	6,64
			2 блюдо	рыба (минтай-филе), тушенная в томате с овощами	105	18	9	8	189	229.01	63,44
			гарнир	пюре картофельное	180	4	6	23	159	434.02	31,6
			напиток	компот из смеси сухофруктов	200	0	0	22	88	312.04	7,91
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	30	3	1	14	80		2,82
			итого		575	25	20	75	578		112,41
1	3	Итого за день:			575	25	20	75	578		112,41
1	4	Обед	закуска	помидор свежий порц.	30	0	0	1	7	14.02	8,33
			2 блюдо	гуляш из свинины	100	15	6	4	134	260.01	46,41
			гарнир	рис отварной	180	5	7	50	283	304.04	25,11
			напиток	чай с сахаром и лимоном	207	0	0	15	59	434.02	6,91

			хлеб бел.	хлеб пшеничный	30	3	1	14	80		2,82
			итого		547	23	14	84	563		89,58
1	4	Итого за день:			547	23	14	84	563		89,58
1	5	Обед	закуска	салат из капусты белокочанной	60	1	6	5	76	45.02	6,35
			2 блюдо	курица, тушенная в соусе сметанном с томатом	130	27	34	8	446	290.01	65,96
			гарнир	макаронные изделия отварные	180	6	8	43	265	447.01	14,64
			напиток	компот из изюма	200	0	0	35	141	348.04	9,21
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	30	3	1	14	80		2,82
			итого		600	37	49	105	1008		98,98
1	5	Итого за день:			600	37	49	105	1008		98,98
2	1	Обед	2 блюдо	каша пшенная молочная вязкая с маслом	210	9	12	46	330	173.04	31,92
			хлеб	масло сливочное	10	0	8	0	75		13,6
			хлеб	сыр твердый порц.	15	3	4	0	54		21,83
			напиток	чай с молоком	200	1	2	18	91		9,37
			фрукты	яблоко	150	1	2	20	78		40,8
			батон	батон	40	3	0	21	100		4,91
			итого		625	17	28	105	728		122,43
2	1	Итого за день:			625	17	28	105	728		122,43
2	2	Обед	2 блюдо	запеканка творожная со сгущ.молоком	150	27	11	43	377	223.04	71,61
			напиток	чай с сахаром	200	0	0	15	60	433.01	3,58
			кисло-мол.	йогурт в стакане 2,5% ж-ти	125	3	2	13	88		47,2
			батон	батон	40	3	0	21	100		4,91
			итого		515	33	13	92	625		127,3
2	2	Итого за день:			515	33	13	92	625		127,3
2	3	Обед	закуска	огурец свежий порц.	20	0	0	1	3		4,9
			2 блюдо	рыба (минтай-филе), тушенная в томате с овощами	105	18	9	8	189	229.01	63,44
			гарнир	рис отварной	180	5	7	50	283	304.04	25,11
			напиток	напиток из шиповника	200	1	0	32	130	407.01	13,67
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	30	3	1	14	80		2,82
			кондит.	пряник	45	3	2	34	162		10,82
			итого		580	30	19	139	847		120,76
2	3	Итого за день:			580	30	19	139	847		120,76
2	4	Обед	закуска	помидор свежий порц.	30	0	0	1	7	14.02	8,33

			2 блюдо	биточки Солнышко	100	18	13	7	220	53.04	52,33	
			гарнir	рагу из овощей	180	4	15	26	245	317.01	18,02	
			напиток	компот из смеси сухофруктов	200	0	0	22	88	312.04	7,91	
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	30	3	1	14	80		2,82	
			итого		540	25	29	70	640		89,41	
2	4		Итого за день:			540	25	29	70	640		89,41
2	5	Обед	закуска	салат из свеклы с растительным маслом	30	0	2	4	31	64.02	3,32	
			2 блюдо	тефтели мясные с соусом сметанным с луком	120	12	21	18	313	279.01	42,25	
			гарнir	пюре картофельное	180	4	6	23	159	434.02	31,6	
			напиток	компот из изюма	200	0	0	35	141	348.04	9,21	
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	30	3	1	14	80		2,82	
			итого		560	19	30	94	724		89,2	
2	5		Итого за день:			560	19	30	94	724		89,2
Неде ля	День недел и	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость	№ рецептуры	Цена	
3	1	Обед	закуска	огурец свежий порц.	30	0	0	1	4		7,35	
			2 блюдо	курица, тушенная в соусе сметанном с томатом	130	27	34	8	446	290.01	65,96	
			гарнir	макаронные изделия отварные	180	6	8	43	265	447.01	14,64	
			напиток	чай с сахаром	200	0	0	15	60	433.01	3,58	
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	30	3	1	14	80		2,82	
			итого		570	36	43	81	855		94,35	
3	1		Итого за день:			570	36	43	81	855		94,35
3	2	Обед	закуска	салат из свеклы с растительным маслом	30	0	2	4	31	64.02	3,32	
			2 блюдо	гуляш из свинины	100	15	6	4	134	260.01	46,41	
			гарнir	каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8	13	59	379	171.04	24,57	
			напиток	компот из смеси сухофруктов	200	0	0	22	88	312.04	7,91	
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	30	3	1	14	80		2,82	
			итого		540	26	22	103	712		85,03	
3	2		Итого за день:			540	26	22	103	712		85,03
3	3	Обед	закуска	помидор свежий порц.	30	0	0	1	7	14.02	8,33	
			2 блюдо	рыба (горбуша), тушенная в томате с овощами	100	15	8	8	159	309.01	77,58	
			гарнir	рис отварной	180	5	7	50	283	304.04	25,11	

			напиток	компот из изюма	200	0	0	35	141	348.04	9,21
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	30	3	1	14	80		2,82
			итого		540	23	16	108	670		123,05
3	3	Итого за день:			540	23	16	108	670		123,05
3	4	Обед	закуска	сельдь с луком	50	5	7	2	89	71.01	35,06
			2 блюдо	курица, тушенная в соусе сметанном с томатом	120	24	31	7	401	290.01	65,96
			гарнир	пюре картофельное	180	4	6	23	159	434.02	31,6
			напиток	компот из кураги	200	1	0	34	140	348.04	14,63
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	30	3	1	14	80		2,82
			итого		580	37	45	80	869		150,07
3	4	Итого за день:			580	37	45	80	869		150,07
3	5	Обед	закуска	салат из капусты белокочанной	60	1	6	5	76	45.02	6,35
			2 блюдо	шницель натуральный рубленый	90	15	25	9	319	416.01	54,13
			гарнир	макаронные изделия отварные	180	6	8	43	265	447.01	14,64
			напиток	напиток из шиповника	200	1	0	32	130	407.01	13,67
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	30	3	1	14	80		2,82
			итого		560	26	40	103	870		91,61
3	5	Итого за день:			560	26	40	103	870		91,61
4	1	Обед	закуска	помидор свежий порц.	30	0	0	1	7	14.02	8,33
			2 блюдо	курица, тушенная в соусе сметанном с томатом	130	27	34	8	446	290.01	65,96
			гарнир	рис отварной	180	5	7	50	283	304.04	25,11
			напиток	чай с сахаром и лимоном	207	0	0	15	59		6,91
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	30	3	1	14	80		2,82
			итого		577	35	42	88	875		109,13
4	1	Итого за день:			577	35	42	88	875		109,13
4	2	Обед	закуска	салат из капусты белокочанной	60	1	6	5	76	45.02	6,35
			2 блюдо	биточки Солнышко	100	18	13	7	220	53.04	52,33
			гарнир	макаронные изделия отварные	180	6	8	43	265	447.01	14,64
			напиток	компот из смеси сухофруктов	200	0	0	22	88	312.04	7,91
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	30	3	1	14	80		2,82
			итого		570	28	28	91	729		84,05
4	2	Итого за день:			570	28	28	91	729		84,05
4	3	Обед	2 блюдо	омлет натуральный	160	16	32	17	420	364.01	61,3

			хлеб	масло сливочное	10	0	8	0	75		13,6	
			напиток	чай с сахаром	200	0	0	15	60	433.01	3,58	
			хлеб бел.	батон	60	4	0	31	150		7,37	
			кондит.	печенье Кременкульское 25г	25	2	3	18	43		34,45	
			итого		455	22	43	81	748		120,3	
4	3		Итого за день:		455	22	43	81	748		120,3	
4	4	Обед	2 блюдо	гуляш из свинины	100	15	6	4	134	260.01	46,41	
			гарнир	каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8	13	59	379	171.04	24,57	
			напиток	компот из кураги	200	1	0	34	140	348.04	14,63	
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	30	3	1	14	80		2,82	
			итого		510	27	20	111	733		88,43	
4	4		Итого за день:		510	27	20	111	733		88,43	
4	5	Обед	закуска	салат из свеклы с растительным маслом	60	0	4	8	62	64.02	6,64	
			2 блюдо	биточки мясные	100	17	27	18	384	416.03	45,8	
			гарнир	рагу из овощей	180	4	15	26	245	317.01	18,02	
			напиток	компот из изюма	200	0	0	35	141	348.04	9,21	
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	30	3	1	14	80		2,82	
			итого		570	24	47	101	912		82,49	
4	5		Итого за день:		570	24	47	101	912		82,49	
			Среднее значение за период:			587,2	27	28,2	99,5	758,9		105,0365