

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ "СОШ № 94
г. Челябинска"


Коржова Н.Б.

"08"  2024г.



**Примерное четырехнедельное меню
обедов**

(стоимостью 105 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							
88.02	Щи из капусты свежей с картофелем, со сметаной	250/5	2	5	11	97	11,71
290.03	Курица, тушенная в соусе сметанном с томатом	100/30	27	34	8	446	58,34
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	30	3	1	14	80	2,35
0.41	Хлеб ржаной	30	2		13	63	2,45
						825	101,35

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
118.01	Суп картофельный с горохом	250	5	5	24	164	9,87
279.04	Тефтели мясные с соусом сметанным с луком	90/30	12	21	18	313	40,48
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	30	3	1	14	80	2,35
0.41	Хлеб ржаной	30	2		13	63	2,45
						870	87,73

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
98.03	Суп "Крестьянский" с перловой крупой, со сметаной	250/5	2	5	17	120	11,38
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	30	3	1	14	80	2,35
0.41	Хлеб ржаной	30	2		13	63	2,45
						880	87,5

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
96.03	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	250/5	2	5	15	112	12,45
260.4	Гуляш из говядины	50/50	15	6	4	134	67,44
304	Рис отварной	180	5	7	50	283	22,11
434.02	Чай с сахаром и лимоном	200/7			15	59	6,1
0.08	Хлеб пшеничный	30	3	1	14	80	2,35
0.41	Хлеб ржаной	30	2		13	63	2,45
						832	125,14

День: пятница
Неделя: первая

№ 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
129.03	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/5	2	5	20	136	14,81
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
348.04	Компот из изюма	200			35	141	8,89
0.08	Хлеб пшеничный	30	3	1	14	80	2,35
0.41	Хлеб ржаной	30	2		13	63	2,45
						855	110,05

День: понедельник
Неделя: вторая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Сумма руб. коп
			Б	Ж	У		
обед5-11кл							
112	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3	3	22	121	9,48
9.05	Масло сливочное порц.	10		8		75	10,56
80.02	Сыр твердый порц.	15	3	4		54	15,5
173.4	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом	200/10	9	12	46	330	26,14
431.02	Чай с молоком	200	1	2	18	91	7,7
0.4	Батон	30	2		15	75	3,43
0.08	Хлеб пшеничный	30	3	1	14	80	2,35
0.45	Яблоко	120	1		16	62	28,8
						865	103,96

День: вторник
Неделя: вторая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Сумма руб. коп
			Б	Ж	У		
обед5-11кл							
118.01	Суп картофельный с горохом	250	5	5	24	164	9,87
344.05	Запеканка творожная с молоком сгущенным	150/20	31	13	50	435	64,04
433.01	Чай с сахаром	200			15	60	3,29
0.08	Хлеб пшеничный	30	3	1	14	80	2,35
0.4	Батон	30	2		15	75	3,43
680							82,98

День: среда
Неделя: вторая

№ рец.	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
96.03	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	250/5	2	5	15	112	12,45
309.07	Рыба (минтай), тушеная 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	30	3	1	14	80	2,35
0.41	Хлеб ржаной	30	2		13	63	2,45
880							110,58

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
106	Суп-лапша на курином бульоне	250	3	5	14	111	6,27
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	30	3	1	14	80	2,35
0.41	Хлеб ржаной	30	2		13	63	2,45
820							100,98

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 белокочанной	60	1	3	5	52	5,52
129.03	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/5	2	5	20	136	14,81
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	30	3	1	14	80	2,35
0.41	Хлеб ржаной	30	2		13	63	2,45
						885	100,25

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
118.01	Суп картофельный с горохом	250	5	5	24	164	9,87
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	3,29
0.08	Хлеб пшеничный	30	3	1	14	80	2,35
0.41	Хлеб ржаной	30	2		13	63	2,45
						850	99,51

День: вторник
Неделя: третья

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Сумма руб. коп
			Б	Ж	У		
обед5-11кл							
88.02	Щи из капусты свежей с картофелем, со сметаной	250/5	2	5	11	97	11,71
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	30	3	1	14	80	2,35
0.41	Хлеб ржаной	30	2		13	63	2,45
						795	115,07

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
98.03	Суп "Крестьянский" с перловой крупой, со сметаной	250/5	2	5	17	120	11,38
309.06	Рыба (горбуша), тушеная 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	30	3	1	14	80	2,35
0.41	Хлеб ржаной	30	2		13	63	2,45
			850				117,72

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
96.03	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	250/5	2	5	15	112	12,45
290.03	Курица, тушеная 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	Кисель плодово-ягодный	200			10	119	8,52
0.43	Хлеб пшеничный	20	2	1	9	53	1,57
0.03	Хлеб ржаной	20	1		8	42	1,63
			855				130,41

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
95.03	Рассольник "Домашний" со сметаной	250/5	2	5	19	130	16,22
163	Котлета мясная "Здоровье"	90	14	12	8	203	60,81
447	Макаронные изделия отварные	180	6	8	43	265	12,43
411.09	Коктейль молочный	200	6	6	21	166	24,67
0.08	Хлеб пшеничный	30	3	1	14	80	2,35
0.41	Хлеб ржаной	30	2		13	63	2,45
			845				123,91

День: понедельник
Неделя: четвертая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Сумма руб.коп
			Б	Ж	У		
обед5-11кл							
14.01	Помидоры свежие порц.	40			2	9	16,33
88.02	Щи из капусты свежей с картофелем, со сметаной	250/5	2	5	11	97	11,71
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	20	2	1	9	53	1,57
0.03	Хлеб ржаной	20	1		8	42	1,63
						852	117,79

День: вторник
Неделя: четвертая

№ 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
101	Суп картофельный с пшеном	250	2	4	24	134	10,67
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	2,35
0.41	Хлеб ржаной	30	2		13	63	2,45
						820	102,18

День: среда
Неделя: четвертая

№ рец.	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
118.01	Суп картофельный с горохом	250	5	5	24	164	9,87
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	30	3	1	14	80	2,35
0.41	Хлеб ржаной	30	2		13	63	2,45
						875	109,56

День: четверг
Неделя: четвертая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Сумма руб. коп
			Б	Ж	У		
обед5-11кл							
96.03	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	250/5	2	5	15	112	12,45
344.05	Запеканка творожная с молоком сгущенным	150/20	31	13	50	435	64,04
433.01	Чай с сахаром	200			15	60	3,29
0.4	Батон	30	2	-	15	75	3,43
0.03	Хлеб ржаной	20	1		8	42	1,63
675							84,84

День: пятница
Неделя: четвертая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Сумма руб. коп
			Б	Ж	У		
обед5-11кл							
129.03	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/5	2	5	20	136	14,81
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
0.41	Хлеб ржаной	30	2		13	63	2,45
805							88,4

	Всего за период					
	Группа	цена	Белки	Жиры	Углеводы	калорийность
	обед	105,00	34,00	34,00	118,00	925,00
	норма по СанПиНу при 35%		26,95	27,65	117,25	823,00
	отклонения		7,05	6,35	0,75	102,00

все верно!
зам. директор по ди
Смирновский Т.А.
Вс