

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ «Гимназия № 100 г. Челябинска»



УТВЕРЖДЕНО

Директор ООО «Диалогплюс»



Примерное 20-ти дневное меню

для обучающихся по образовательной программе начального общего образования

Стоимость 85рублей 15 копеек

2025г.

Исп. Должко С.Н. 89525035131

ДЕНЬ		1 неделя						
ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ		Выход	стоимость	ККАЛ	Б	Ж	У	№ КАРТЫ
Ирина		15	16,54	54	3,48	3,42		15/2011
Воло сливочное		5	7	33	0,04	3,62	0,065	14/2011
Хлеб пшеничная молочная с маслом 30/5		205	26,61	279	9	11,2	33,2	173/11
Чай с сахаром и лимоном 200/7		207	5,55	60	0,3	-	15,2	377/11
Ватон		34	6,45	98	2,8	0,48	16,8	пр
Хлеб в индивидуальной упак.1/200		200	23	79	1		12	пр
ИТОГО		666	85,15	603	16,62	18,72	77,265	
					1	1,13	4,65	
ДЕНЬ								
ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ		ВЫХОД	стоимость	ККАЛ	Б	Ж	У	№ КАРТЫ
Котлет из мяса курицы с соленым горошком 250/60		310	73,58	426,7	16,1	18,4	39,89	291/11
Ватон из шиповника		200	8,13	88,2	0,68	0,28	20,76	388/11
Хлеб пшеничный, ржаной		31	3,44	73,5	2,1	0,4	15,2	пр
ИТОГО		541	85,15	588,4	18,88	19,08	75,85	
					1	1,011	4,02	
ДЕНЬ								
ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ		ВЫХОД	стоимость	ККАЛ	Б	Ж	У	№ КАРТЫ
Котлета домашняя 70/50		125	42,6	230	9,2	6,88	9	271\11
Котлет картофельное 160 1 вар		160	30,02	225	3,8	9,16	28	128/11
Компот из кураги		200	9,16	63	0,6	-	15,8	348/11
Хлеб пшеничный, ржаной		30,4	3,37	73,5	2,1	0,4	15,2	пр
ИТОГО		515,4	85,15	591,5	15,7	16,44	68	
					1	1,047	4,33	
ДЕНЬ								
ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ		ВЫХОД	стоимость	ККАЛ	Б	Ж	У	№ КАРТЫ
Фрикаделька из мяса кур 60\50 2 в		110	51,58	145	7,8	6,8	3,5	297/11
Хлеб гречневая		200	20,26	260	6,3	10,22	29	171/2011
Компот из сухофруктов		200	7,34	116,05	0,46	0,1	28,13	349/2011
Хлеб пшеничный, ржаной		54	5,97	122,5	3,5	0,6	21	пр
ИТОГО		564	85,15	643,55	18,06	17,72	81,63	
					1	0,98	4,52	
5 день								
ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ		ВЫХОД	стоимость	ККАЛ	Б	Ж	У	№ КАРТЫ
Макаронные изд.отварные		200	18,02	240	5,5	7,7	37	203/11
Сметан натуральный		100	56,63	278	9,6	9,8	2,04	211/2011
Чай с сахаром и лимоном 200/7		207	5,55	60	0,3	-	15,2	377/11
Хлеб белый ржаной		44,5	4,95	98	2,8	0,48	16,8	пр
ИТОГО		551,5	85,15	676	18,2	17,98	71,04	
					1	0,988	3,90	

Еделя

ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ							
ИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	СТОИМОСТЬ	ККАЛ	Б	Ж	У	№ КАРТЫ
из рисовая молочная с маслом 1/5	205	28,39	261	8,6	9,2	28	174/11
из сливоное	5	7	33	0,04	3,62	0,07	14/2011
из сахаром	200	3,22	58	0,2	-	15	376/11
из	24,1	5,54	73,5	2,1	0,4	15,2	пр
порт 1/125	125	41	190	5,2	4,8	17,8	пр
ИТОГО	559,1	85,15	615,5	16,14	18,02	76,07	

1 1,116 4,71

ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ							
ИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	СТОИМОСТЬ	ККАЛ	Б	Ж	У	№ КАРТЫ
из курицы 50/50	100	52,44	195	7	6,6	12	53
из гречневая	200	20,26	260	6,3	10,22	29	171/2011
из курицы	200	9,16	63	0,6	-	15,8	348/11
из пшеничный, ржаной	29,6	3,29	73,5	2,1	0,4	15,2	пр
ИТОГО	529,6	85,15	591,5	16	17,22	72	

1 1,076 4,50

ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ							
ИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	СТОИМОСТЬ	ККАЛ	Б	Ж	У	№ КАРТЫ
из картофеля 1 вариант 60/50	110	35,25	160,5	8,2	7,6	3,6	278/2011
из картофельный гарнир: Пюре картофельное 150/икра баночная 50	200	36,91	253,5	4,1	11,26	30,1	128/11 пр
из картофеля из шиповника	200	8,13	88,2	0,68	0,28	20,76	388/11
из пшеничный, ржаной	44	4,86	98	2,8	0,48	16,8	пр
ИТОГО	554	85,15	600,2	15,78	19,62	71,26	

1 1,24 4,52

ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ							
ИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	СТОИМОСТЬ	ККАЛ	Б	Ж	У	№ КАРТЫ
из печенья по-куравински 50/50	100	35,01	160	7,6	9,8	5,2	158/ксп
из картофельный со сл. Маслом	200	20,35	220,5	3,6	6	22	171/2011
из сухофруктов	200	7,34	116,05	0,46	0,1	28,13	349/2011
из пшеничный, ржаной	34,6	3,85	73,5	2,1	0,4	15,2	пр
из фруктов	60	18,6	3,2	2	0,04	0,54	71\11
ИТОГО	534,6	85,15	573,25	15,76	16,34	71,07	

1 1,04 4,51

ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ							
ИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	СТОИМОСТЬ	ККАЛ	Б	Ж	У	№ КАРТЫ
из макаронные с соусом 50/40	90	45,75	184	9,5	10,2	2,5	294/11
из макаронные изд. отварные	200	18,02	240	5,5	7,7	37	203/11
из фруктов (сок)	200	16,22	120	1,4	0,2	26,4	пр
из пшеничный, ржаной	46,4	5,16	98	2,8	0,48	16,8	пр
ИТОГО	536,4	85,15	642	19,2	18,58	82,7	

1 1,06 4,38

3 неделя

11 ДЕНЬ		ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ					
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	стоимость	ККАЛ	Б	Ж	У	№ КАРТЫ
Сыр	20	22,05	72	4,64	4,56		15/2011
Масло сливочное	10	14	66	0,08	7,24	0,13	14/2011
Каша манная молочная с маслом 200\10	210	31,67	201,59	6,9	6,92	24,1	181/11
Чай с сахаром и лимоном 200/7	207	5,55	60	0,3	-	15,2	377/11
Батон	63	11,88	195	3,6	0,6	43,4	пр
ИТОГО	510	85,15	594,59	15,52	19,32	82,83	

1 1,245 5,34

12 ДЕНЬ

ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ							
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	стоимость	ККАЛ	Б	Ж	У	№ КАРТЫ
Фрикадельки мясная с соусом 50/40	100	35,69	167,3	8,2	10,2	3,2	280/2011
Пюре гороховое	200	21,29	270	5,1	6,75	28	171/11
Напиток из кураги	200	9,16	63	0,6	-	15,8	348/11
Кондитерские изд	40	12,93	106	1,8	1,8	8,25	пр
Хлеб пшеничный, ржаной	54,8	6,08	122,5	3,5	0,6	21	пр
ИТОГО	594,8	85,15	728,8	19,2	19,35	76,25	

1 1,008 3,97

13 ДЕНЬ

ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ							
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	стоимость	ККАЛ	Б	Ж	У	№ КАРТЫ
Жаркое Петушок с соевым соусом 250/50	300	73,87	421,7	13,1	16,02	35,29	394/11
Напиток из шиповника	200	8,13	88,2	0,68	0,28	20,76	388/11
Хлеб пшеничный, ржаной	28,4	3,15	73,5	2,1	0,4	15,2	пр
ИТОГО	528,4	85,15	583,4	15,88	16,7	71,25	

1 1,052 4,49

14 ДЕНЬ

ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ							
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	стоимость	ККАЛ	Б	Ж	У	№ КАРТЫ
Котлета мясная "Особая" с соусом 60/50гр	100	43,45	144	6	6,2	3,8	269/11
Каша гречневая	200	20,26	260	6,3	10,22	29	171/2011
Компот фруктовый(сок)	200	16,22	120	1,4	0,2	26,4	пр
Хлеб пшеничный, ржаной	47	5,22	122,5	3,5	0,6	21	пр
ИТОГО	547	85,15	646,5	17,2	17,22	80,2	

1 1,001 4,66

15 ДЕНЬ

ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ							
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	стоимость	ККАЛ	Б	Ж	У	№ КАРТЫ
Яйцо отварное	40	19,20	63,00	5,10	4,60	0,30	209/11
Макаронные изд. отварные с сыром	220	42,52	320	7,4	12,1	42,2	204/11
Кофейный напиток с молоком	200	14,88	82,76	2,24	1,99	13,76	379/11
Батон	45	8,55	122,5	3,5	0,6	21	пр
ИТОГО	505	85,15	588,26	18,24	19,29	77,26	

