

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ «Гимназия № 100 г. Челябинска»

_____ 2025г.

УТВЕРЖДЕНО:

Директор ООО «Диалогплюс»

_____ 2025г.

Примерное 20-ти дневное меню

для обучающихся осваивающих программы основного общего, среднего общего образования : дети из малообеспеченных семей; дети из семей, находящихся в социально опасном положении, находящихся в трудной жизненной ситуации; дети из многодетных семей; дети из семей участников (ветеранов) боевых действий; дети с нарушениями здоровья, имеющие заболевания, относящиеся к нарушениям состояния здоровья: заболевания, связанные с недостаточностью питания, не связанные с тяжелой патологией и не требующие специальной диеты и задержку развития.

Стоимость 85рублей 15 копеек

2025г.

Исп. Должко С.Н. 89525035131

ДЕНЬ		1 неделя						
ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ		Выход	стоимость	ККАЛ	Б	Ж	У	№ КАРТЫ
ИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА								
ыр		15	16,54	54	3,48	3,42		15/2011
масло сливочное		5	7	33	0,04	3,62	0,065	14/2011
каша пшеничная молочная с маслом 100/5		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
батон		34	6,45	98	2,8	0,48	16,8	пр
сок 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	
2 ДЕНЬ								
ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ								
ИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА		ВЫХОД	стоимость	ККАЛ	Б	Ж	У	№ КАРТЫ
Плов из мяса курицы с соленым огурчиком 250/60		310	73,58	426,7	16,1	18,4	39,89	291/11
Напиток 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	
3 ДЕНЬ								
ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ								
ИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА		ВЫХОД	стоимость	ККАЛ	Б	Ж	У	№ КАРТЫ
Котлета домашняя 70/50		125	42,6	230	9,2	6,88	9	271\11
Пюре 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	
4 ДЕНЬ								
ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ								
ИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА		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
Каша 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								
ИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА		ВЫХОД	стоимость	ККАЛ	Б	Ж	У	№ КАРТЫ
Макаронные изд.отварные		200	18,02	240	5,5	7,7	37	203/11
омлет 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	

ДЕЛЯ							
ДЕНЬ	ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	СТОИМОСТЬ	ККАЛ	Б	Ж	У	№ КАРТЫ
рисовая молочная с маслом 1/5	205	28,39	261	8,6	9,2	28	174/11
сливочное	5	7	33	0,04	3,62	0,07	14/2011
с сахаром	200	3,22	58	0,2	-	15	376/11
сок	24,1	5,54	73,5	2,1	0,4	15,2	пр
густ 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	

ДЕНЬ							
ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ							
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	СТОИМОСТЬ	ККАЛ	Б	Ж	У	№ КАРТЫ
фарш из курицы 50/50	100	52,44	195	7	6,6	12	53
паста гречневая	200	20,26	260	6,3	10,22	29	171/2011
шницлет из кураги	200	9,16	63	0,6	-	15,8	348/11
хлеб 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	

ДЕНЬ							
ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ							
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	СТОИМОСТЬ	ККАЛ	Б	Ж	У	№ КАРТЫ
тефтели 1 вариант 60/50	110	35,25	160,5	8,2	7,6	3,6	278/2011
Сливочный гарнир: Пюре картофельное 150/икра кабачковая 50	200	36,91	253,5	4,1	11,26	30,1	128/11 пр
Напиток из шиповника	200	8,13	88,2	0,68	0,28	20,76	388/11
хлеб 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	

9 ДЕНЬ							
ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ							
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	СТОИМОСТЬ	ККАЛ	Б	Ж	У	№ КАРТЫ
Биточек по-куравински 50/50	100	35,01	160	7,6	9,8	5,2	158/ксп
Рис припущенный со сл. Маслом	200	20,35	220,5	3,6	6	22	171/2011
Компот из сухофруктов	200	7,34	116,05	0,46	0,1	28,13	349/2011
хлеб пшеничный, ржаной	34,6	3,85	73,5	2,1	0,4	15,2	пр
Огурец свежий	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	

10 ДЕНЬ							
ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ							
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	СТОИМОСТЬ	ККАЛ	Б	Ж	У	№ КАРТЫ
котлеты куриные с соусом 50/40	90	45,75	184	9,5	10,2	2,5	294/11
Макаронные изд. отварные	200	18,02	240	5,5	7,7	37	203/11
Компот фруктовый (сок)	200	16,22	120	1,4	0,2	26,4	пр
хлеб 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	

ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ							
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	стоимость	ККАЛ	Б	Ж	У	№ КАРТЫ
	20	22,05	72	4,64	4,56		15/2011
Салат смешанный	10	14	66	0,08	7,24	0,13	14/2011
Сырники молочная с маслом	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
Хлеб	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

ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ							
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	стоимость	ККАЛ	Б	Ж	У	№ КАРТЫ
Котлетки мясная с соусом	100	35,69	167,3	8,2	10,2	3,2	280/2011
Суп гороховый	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

ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ							
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	стоимость	ККАЛ	Б	Ж	У	№ КАРТЫ
Пюре 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

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

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	

4 неделя							
16 ДЕНЬ ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ							
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	СТОИМОСТЬ	ККАЛ	Б	Ж	У	№ КАРТЫ
масло сливочное	10	14	66	0,08	7,25	0,13	14/2011
сыр	20	22,05	72	4,64	4,56		15/2011
Каша Дружба молочная с маслом 210	210	33,1	261	8,9	6,89	36	175/11
чай с сахаром и лимоном	207	5,55	60	0,3	-	15,2	377/11
Батон	55	10,45	122,5	3,5	0,6	21	пр
ИТОГО	502	85,15	581,5	17,42	19,3	72,33	
				1	1,108	4,15	
17 ДЕНЬ ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ							
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	СТОИМОСТЬ	ККАЛ	Б	Ж	У	№ КАРТЫ
Бифштекс по-домашнему рубленный 50/50	100	43,13	164	8,2	8,4	4,2	50/05
Макаронные изд.отварные с огурчиком соленным 200/50	250	28,67	241,7	5,6	7,72	37,29	203/11
Напиток из шиповника	200	8,13	88,2	0,68	0,28	20,76	388/11
хлеб пшеничный,ржаной	47	5,22	122,5	3,5	0,6	21	пр
ИТОГО	597	85,15	616,4	17,98	17	83,25	
				1	0,945	4,63	
18 ДЕНЬ ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ							
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	СТОИМОСТЬ	ККАЛ	Б	Ж	У	№ КАРТЫ
Печень тушенная в соусе 70/50	120	51,71	210	10,19	8,82	7,08	261
Каша гречневая	200	20,26	260	6,3	10,22	29	171/2011
Компот из кураги	200	9,16	63	0,6	-	15,8	348/11
хлеб пшеничный,ржаной	36,2	4,02	73,5	2,1	0,4	15,2	пр
ИТОГО	556,2	85,15	606,5	19,19	19,44	67,08	
				1	1,013	3,50	
19 ДЕНЬ ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ							
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	СТОИМОСТЬ	ККАЛ	Б	Ж	У	№ КАРТЫ
Суфле из мяса кур 50/50	100	45,24	210	9,8	8,2	12,1	299/2011
Пюре картофельное	180	33,77	270	4,56	10,99	33,6	128/11
Чай с сахаром	200	3,22	58	0,2	-	15	376/11
хлеб пшеничный,ржаной	26,3	2,92	50	1,4	0,24	6,72	пр
ИТОГО	506,3	85,15	588	15,96	19,43	67,42	
				1	1,217	4,22	
20 ДЕНЬ ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ							
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	СТОИМОСТЬ	ККАЛ	Б	Ж	У	№ КАРТЫ
Биточек рыбный с маслом 80/10	90	49,3	156	11,8	11,2	13,07	21КШП
Сложный гарнир: Рис припущенныйсо 150 огурец свежий 30	180	23,68	220,5	3,6	6	22	171/2011
Компот из сухофруктов	200	7,34	116,05	0,46	0,1	28,13	349/2011
хлеб пшеничный,ржаной	43,5	4,83	98	2,8	0,48	16,8	пр
ИТОГО	513,5	85,15	590,55	18,66	17,78	80	

10911,8

ккал белки жиры углеводы
12249,4 345,59 364,55 1504,755