

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


_____ **Коржова Н.Б.**


_____ **2026г.**



Примерное четырехнедельное меню

завтраков

стоимостью 94,89 рублей

для льготной возрастной категории 7-11 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

7-11 лет

фамилия

Н.Б. Коржова

дата

9

2026

день

месяц

год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	каша молочная "Дружба" с маслом	210	6	12	33	264	327.02	31,17
			гор.напиток	чай с сахаром и лимоном	207	0	0	15	59	434.02	7,1
			хлеб	батон	60	4	0	31	150		8,74
			хлеб	масло сливочное порц.	10	0	8	0	75		14,56
			хлеб	сыр твердый порц.	15	4	5	0	54		22,2
			итого		502	14	25	79	602		83,77
1	1	Итого за день:			502	14	25	79	602		83,77
1	2	Завтрак	гор.блюдо	тефтели мясные с соусом сметанным с луком	120	12	21	18	313	279.01	43,25
			гарнир	макаронные изделия отварные	150	5	6	36	221	447.02	12,93
			гор.напиток	компот из кураги	200	1	0	34	140	383.02	14,95
			хлеб	хлеб пшеничный	30	3	1	14	80		3,18
			фрукты								
			закуска	салат из капусты белокочанной	60	1	3	7	52		8,51
			итого		560	22	31	109	806		82,82
1	2	Итого за день:			560	22	31	109	806		82,82
1	3	Завтрак	гор.блюдо	рыба (минтай), тушенная в томате с овощами	105	19	9	6	189	309.01	57,61
			гарнир	пюре картофельное	150	3	5	19	133	312.04	33,7
			гор.напиток	компот из сухофруктов	200	0	0	22	88	588.01	8,39
			хлеб	хлеб пшеничный	30	3	1	14	80		3,18
			фрукты								
			закуска	салат из свеклы с растительным маслом	60	0	4	8	61	64.02	9,16
			итого		545	25	19	69	551		112,04
1	3	Итого за день:			545	25	19	69	551		112,04
1	4	Завтрак	гор.блюдо	каша манная молочная жидкая с маслом	210	6	3	43	225	181.04	30,22

			итого		530	30	11	92	590		120,88
2	2	Итого за день:			530	30	11	92	590		120,88
2	3	Завтрак	гор.блюдо	рыба (минтай), тушеная в томате с овощами	105	18	9	10	188	309.01	57,61
			гарнир	рис отварной	150	4	6	41	236	304.04	18,82
			гор.напиток	напиток из шиповника	200	1	0	35	144	388.04	14,63
			хлеб	хлеб пшеничный	30	3	1	14	80		3,18
			фрукты								
			закуска	огурец свежий порц.	60	0	0	1	8		14,69
			итого		545	26	16	101	656		108,93
2	3	Итого за день:			545	26	16	101	656		108,93
2	4	Завтрак	гор.блюдо	биточки "Солнышко"	100	18	14	8	219	53.03	54,2
			хлеб	рагу из овощей	150	3	12	22	204	317.01	20,14
			гор.напиток	компот из сухофруктов	200	0	0	22	88	588.01	9,09
			хлеб	хлеб пшеничный	30	3	1	14	80		3,18
			фрукты								
			закуска	помидоры свежие порц.	60	0	0	2	14		16,65
			итого		540	24	27	68	605		103,26
2	4	Итого за день:			540	24	27	68	605		103,26
2	5	Завтрак	гор.блюдо	тефтели мясные с соусом сметанным с луком	120	12	21	17	313	279.01	43,25
			гарнир	каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7	11	50	321	171.04	19,04
			гор.напиток	компот из изюма	200	0	0	35	141	348.04	11,45
			хлеб	хлеб пшеничный	30	3	1	14	80		3,18
			фрукты								
			закуска	салат из капусты белокочанной	60	1	3	7	52		8,51
			итого		560	23	36	123	907		85,43
2	5	Итого за день:			560	23	36	123	907		85,43
3	1	Завтрак	гор.блюдо	каша молочная "Здоровье" с маслом	210	7	6	44	254	173.04	34,44
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0	0	15	60	433.01	3,58
			хлеб	батон	60	4	0	32	150		8,74

			фрукты									
			хлеб	масло сливочное порц.	10	0	8	0	75			14,56
			хлеб	сыр твердый порц.	20	5	6	0	72			29,6
			итого		500	16	20	91	611			90,92
3	1	Итого за день:			500	16	20	91	611			90,92
3	2	Завтрак	гор.блюдо	гуляш из свинины	100	16	6	4	134	260.04		47,4
			гарнир	каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7	11	48	321	171.04		19,04
			гор.напиток	компот из сухофруктов	200	0	0	22	88	588.01		8,39
			хлеб	хлеб пшеничный	30	3	1	14	79			3,18
			фрукты									
			закуска	салат из свеклы с растительным маслом	60	0	4	8	62	64.02		9,16
		итого		540	26	22	96	684			87,17	
3	2	Итого за день:			540	26	22	96	684			87,17
3	3	Завтрак	гор.блюдо	каша кукурузная молочная вязкая с маслом	210	11	16	86	521	181.04		31,78
			гор.напиток	чай с сахаром и лимоном	207	0	0	15	59	434.02		7,1
			хлеб	батон	60	4	0	31	150			8,74
			фрукты									
			хлеб	масло сливочное порц.	10	0	8	0	75			14,56
			хлеб	сыр твердый порц.	15	3	4	0	54			22,2
	итого		502	18	28	132	859			84,38		
3	3	Итого за день:			502	18	28	132	859			84,38
3	4	Завтрак	гор.блюдо	котлета рубленая из птицы	100	25	14	17	295	295.04		42,95
			гарнир	пюре картофельное	150	3	5	19	133	312.04		33,7
			гор.напиток	компот из кураги	200	1	0	34	140	383.02		14,95
			хлеб	хлеб пшеничный	30	3	1	14	80			3,18
			фрукты									
			закуска	огурец свежий порц.	60	0	0	1	8			14,69
		итого		540	32	20	85	656			109,47	
3	4	Итого за день:			540	32	20	85	656			109,47
3	5	Завтрак	гор.блюдо	шницель натуральный рубленный	90	15	25	10	319	163.03		61,81

			итого		530	20	41	68	717		111,24
4	3	Итого за день:			530	20	41	68	717		111,24
4	4	Завтрак	гор.блюдо	гуляш из свинины	100	15	6	4	133	260.04	47,4
			гарнир	каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7	11	50	321	171.04	19,04
			гор.напиток	компот из кураги	200	1	0	34	140	383.02	14,95
			хлеб	хлеб пшеничный	30	3	1	14	80		3,18
			фрукты								
			закуска	огурец свежий порц.	60	0	0	1	8		14,69
			итого		540	26	18	103	682		99,26
4	4	Итого за день:			540	26	18	103	682		99,26
4	5	Завтрак	гор.блюдо	биточки мясные	100	18	26	16	383	416.01	47,8
			гарнир	рагу из овощей	150	3	12	22	204	317.01	20,14
			гор.напиток	компот из изюма	200	0	0	35	141	348.04	11,45
			хлеб	хлеб пшеничный	30	3	1	14	80		3,18
			фрукты								
			закуска	салат из свеклы с растительным маслом	60	0	4	8	62	64.02	9,16
			итого		540	24	43	95	870		91,73
4	5	Итого за день:			540	24	43	95	870		91,73
		Среднее значение за период:			523,4	22,5	27,3	92,1	706,2		94,89