

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



Коржова Н.Б.

2026г.

Примерное четырехнедельное меню

обедов

стоимостью 71,59 рублей

для льготной возрастной категории 7-11 лет

сезон осенне-зимний период

в МАОУ "СОШ № 94 г. Челябинска"

Школа МАОУ "СОШ № 94 г. Челябинска"

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория 7-11 лет

Утвердил: должность: директор

фамилия: Н.Б. Коржова

дата: 1 9 2026

день: 1

месяц: 9

год: 2026

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Обед	1 блюдо	щи из капусты свежей с картофелем, со сметаной	255	1	5	11	92	88.04	18,88
			напиток	чай без сахара	200	0	0	1	2		1,73
			хлеб черн.	хлеб ржаной	30	2	0	13	63		3
			конд. изд.	пирожное бисквитное Медвежонок Барни 30г	30	2	5	9	119		46,8
			итого		515	5	10	34	276		70,41
		Итого за день:			515	5	10	34	276		70,41
1	2	Обед	1 блюдо	суп картофельный с горохом	250	6	5	24	164	118.01	15,57
			напиток	чай без сахара	200	0	0	1	2		1,73
			хлеб черн.	хлеб ржаной	30	2	0	13	63		3
			выпечка	булочка с повидлом обсыпная	100	7	13	59	387	487.02	23,75
			итого		580	15	18	97	616		44,05
		Итого за день:			580	15	18	97	616		44,05
1	3	Обед	1 блюдо	суп Крестьянский с перловой крупой, со сметаной	255	2	5	17	120	98.01	15,42
			напиток	чай без сахара	200	0	0	1	2		1,73
			хлеб черн.	хлеб ржаной	30	2	0	13	63		3
			конд. изд.	булочка домашняя	100	7	13	59	387	482.04	20,55
			итого		585	11	18	90	572		40,7
		Итого за день:			585	11	18	90	572		40,7
1	4	Обед	1 блюдо	борщ с капустой и картофелем, со сметаной	255	2	5	15	112	96.02	20,44
			напиток	чай без сахара	200	0	0	1	2		1,73
			хлеб черн.	хлеб ржаной	30	2	0	13	63		3
			фрукты	банан	200	3	1	41	187		60,8
			итого		685	7	6	70	364		85,97
		Итого за день:			685	7	6	70	364		85,97
1	5	Обед	1 блюдо	рассольник Ленинградский, со сметаной	255	2	5	21	136	129.01	24,84
			напиток	чай без сахара	200	0	0	1	2		1,73

			хлеб черн.	хлеб ржаной	30	2	0	13	63		3
			конд.изд.	крендель сахарный	100	7	14	59	385	506.01	33,75
			итого		585	11	19	94	586		63,32
		Итого за день:			585	11	19	94	586		63,32
2	1	Обед	1 блюдо	суп картофельный с горохом	250	5	5	22	159	118.01	15,57
			напиток	чай без сахара	200	0	0	1	2		1,73
			хлеб черн.	хлеб ржаной	30	2	0	13	63		3
			фрукты	яблоко	140	1	0	18	73		41,44
			конд.изд.	фруктовая лента 15г	15	0	0	12	48		46,8
			итого		635	8	5	66	345		108,54
		Итого за день:			635	8	5	66	345		108,54
2	2	Обед	1 блюдо	щи из капусты свежей с картофелем, со сметаной	255	1	5	11	92	88.04	18,88
			напиток	чай без сахара	200	0	0	1	2		1,73
			хлеб черн.	хлеб ржаной	30	2	0	13	63		3
			выпечка	булочка домашняя	100	6	13	60	392	482.04	20,55
			итого		585	9	18	85	549		44,16
		Итого за день:			585	9	18	85	549		44,16
2	3	Обед	1 блюдо	борщ с капустой и картофелем, со сметаной	255	2	5	14	112	96.02	20,44
			напиток	чай без сахара	200	0	0	1	2		1,73
			хлеб черн.	хлеб ржаной	30	2	0	13	63		3
			выпечка	пицца школьная (с мясным фаршем)	150	28	9	1	201	64.04	76,5
			итого		635	32	14	29	378		101,67
		Итого за день:			635	32	14	29	378		101,67
2	4	Обед	1 блюдо	суп картофельный с макаронными изделиями	250	2	3	20	116	112.01	15,2
			напиток	чай без сахара	200	0	0	1	2		1,73
			хлеб черн.	хлеб ржаной	30	2	0	13	63		3
			фрукты	банан	200	3	1	42	192		60,8
			итого		680	7	4	76	373		80,73
		Итого за день:			680	7	4	76	373		80,73
2	5	Обед	1 блюдо	рассольник Ленинградский, со сметаной	255	2	6	19	131	129.01	24,84
			напиток	чай без сахара	200	0	0	1	2		1,73
			хлеб черн.	хлеб ржаной	30	2	0	13	63		3
			кисло-мол.	йогурт в стакане 2,5% 125г	125	3	2	13	88		46,4

			итого		610	7	8	46	284		75,97
		Итого за день:			610	7	8	46	284		75,97
3	1	Обед	1 блюдо	рассольник Домашний	255	2	6	19	125	95.04	25,96
			напиток	сок фруктовый 0,2	200	1	0	24	102		36
			конд.изд.	пряник	45	3	2	34	163		11,35
			хлеб черн.	хлеб ржаной	30	2	0	13	63		3
			итого		530	8	8	90	453		76,31
		Итого за день:			530	8	8	90	453		76,31
3	2	Обед	1 блюдо	щи из капусты свежей с картофелем, со сметаной	255	2	5	12	97	88.04	18,88
			напиток	чай без сахара	200	0	0	1	2		1,73
			хлеб черн.	хлеб ржаной	30	2	0	13	63		3
			выпечка	булочка дорожная	100	7	15	54	381	483.04	20,8
			итого		585	11	20	80	543		44,41
		Итого за день:			585	11	20	80	543		44,41
3	3	Обед	1 блюдо	суп Крестьянский с перловой крупой, со сметаной	255	3	5	16	120	98.01	15,42
			напиток	чай без сахара	200	0	0	1	2		1,73
			хлеб черн.	хлеб ржаной	30	2	0	13	63		3
			выпечка	булочка домашняя	100	6	13	60	387	482.04	20,55
			итого		585	11	18	90	572		40,7
		Итого за день:			585	11	18	90	572		40,7
3	4	Обед	1 блюдо	борщ с капустой и картофелем, со сметаной	255	2	5	13	107	96.02	20,44
			напиток	чай без сахара	200	0	0	1	2		1,73
			хлеб черн.	хлеб ржаной	30	2	0	13	63		3
			конд.изд.	батончик злаковый 24г, Любятово	24	2	1	18	86		42,25
			итого		509	6	6	45	258		67,42
		Итого за день:			509	6	6	45	258		67,42
3	5	Обед	1 блюдо	суп картофельный с горохом	250	5	5	22	161	112.01	15,57
			напиток	чай без сахара	200	0	0	1	2		1,73
			хлеб черн.	хлеб ржаной	30	2	0	13	63		3
			выпечка	пицца школьная (с мясным фаршем)	150	28	9	1	204	64.04	76,5
			итого		630	35	14	37	430		96,8
		Итого за день:			630	35	14	37	430		96,8
4	1	Обед	1 блюдо	щи из капусты свежей с картофелем, со сметаной	255	1	5	11	92	88.04	18,88

			напиток	чай без сахара	200	0	0	1	2		1,73
			хлеб черн.	хлеб ржаной	30	2	0	13	63		3
			конд.изд.	пирожное бисквитное Медвежонок Барни 30г	30	2	5	9	119		46,8
			итого		515	5	10	34	276		70,41
		Итого за день:			515	5	10	34	276		70,41
4	2	Обед	1 блюдо	суп картофельный с пшеном	250	2	3	20	114	104.04	17
			напиток	сок фруктовый 0,2	200	1	0	24	102		36
			хлеб черн.	хлеб ржаной	30	2	0	13	63		3
			выпечка	пицца школьная (с мясным фаршем)	150	28	9	1	204	64.04	76,5
			итого		630	33	12	58	483		132,5
		Итого за день:			630	33	12	58	483		132,5
4	3	Обед	1 блюдо	суп картофельный с горохом	250	5	5	24	164	118.01	15,57
			напиток	чай без сахара	200	0	0	1	2		1,73
			хлеб черн.	хлеб ржаной	30	2	0	13	63		3
			выпечка	язычок слоеный	80	12	23	28	365		32,09
			итого		560	19	28	66	594		52,39
		Итого за день:			560	19	28	66	594		52,39
4	4	Обед	1 блюдо	борщ с капустой и картофелем, со сметаной	255	2	5	14	107	96.02	20,44
			напиток	чай без сахара	200	0	0	1	2		1,73
			хлеб черн.	хлеб ржаной	30	2	0	13	63		3
			конд.изд.	фруктовая лента 15г	15	0	0	12	48		46,8
			итого		500	4	5	40	220		71,97
		Итого за день:			500	4	5	40	220		71,97
4	5	Обед	1 блюдо	рассольник Ленинградский, со сметаной	255	2	5	21	136	129.01	24,84
			напиток	чай без сахара	200	0	0	1	2		1,73
			хлеб черн.	хлеб ржаной	30	2	0	13	63		3
			конд.изд.	крендель сахарный	100	7	14	59	385	506.01	33,75
			итого		585	11	19	94	586		63,32
		Итого за день:			585	11	19	94	586		63,32
		Среднее значение за период:			562,9	14,3	14	63,4	441,5		71,59