

УТВЕРЖДАЮ:

**Директор МАОУ "СОШ № 94
г. Челябинска"**



Коржова Н.Б.

2026г.

Примерное четырехнедельное меню

Обедов

стоимостью 166,48 рублей

для льготной возрастной категории 11-18 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

11-18 лет

Н.Б. Коржова

1

9

2026

день

месяц

год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Всего блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Обед	закуска	помидор свежий порц.	60	0	0	1	7	14.02	16,65
			1 блюдо	щи из капусты свежей с картофелем, со сметаной	255	2	5	12	99	88.04	18,88
			2 блюдо	курица, тушенная в соусе сметанном с томатом	130	27	34	9	452	290.01	56,59
			гарнир	каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8	13	59	379	171.04	20,66
			напиток	чай с сахаром	200	0	0	15	60	433.01	3,58
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	30	3	1	14	80		3,18
			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		855	44	58	131	1252		169,34
1	1	Итого за день:			855	44	58	131	1252		169,34
1	2	Обед	закуска	салат из капусты белокочанной	60	1	3	7	52	45.02	8,51
			1 блюдо	суп картофельный с горохом	250	5	5	23	159	118.01	15,57
			2 блюдо	тефтели мясные с соусом сметанным с луком	120	12	20	18	313	279.01	43,25
			гарнир	макаронные изделия отварные	180	6	8	43	265	447.01	15,52
			напиток	компот из кураги	200	1	0	34	140	348.04	14,95
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	30	3	1	14	80		3,18
			хлеб черн.	хлеб ржаной	30	2	0	13	63		3
			напиток	сок фруктовый 0,2	200	1	0	24	102		36
			итого		1070	31	37	176	1174		139,98
1	2	Итого за день:			1070	31	37	176	1174		139,98
1	3	Обед	закуска	салат из свеклы с растительным маслом	60	0	4	8	62	64.02	9,16
			1 блюдо	суп Крестьянский с перловой крупой, со сметаной	255	2	5	13	118	98.01	15,42
			2 блюдо	рыба (минтай-филе), тушенная в томате с овощами	105	19	9	8	185	229.01	57,61
			гарнир	пюре картофельное	180	4	6	23	159	434.02	40,45
			напиток	компот из смеси сухофруктов	200	0	0	22	88	312.04	8,39
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	30	3	1	14	80		3,18

			хлеб черн.	хлеб ржаной	30	2	0	13	63		3
			конд.изд.	батончик злаковый 24г, Любятово	24	2	1	18	86		42,25
			итого		884	32	26	119	841		179,46
1	3	Итого за день:			884	32	26	119	841		179,46
1	4	Обед	закуска	огурец свежий порц.	60	0	0	1	8	14.02	14,69
			1 блюдо	борщ с капустой и картофелем, со сметаной	255	1	5	14	107	96.02	20,44
			2 блюдо	жаркое по-домашнему	300	17	8	21	223	259.04	90,2
			напиток	чай с сахаром и лимоном	207	0	0	15	59	434.02	7,1
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	30	3	1	14	80		3,18
			хлеб черн.	хлеб ржаной	30	2	0	13	63		3
			фрукты	банан	200	4	1	43	191		60,8
			итого		1082	27	15	121	731		199,41
1	4	Итого за день:			1082	27	15	121	731		199,41
1	5	Обед	закуска	салат из капусты белокочанной	60	1	6	5	76	45.02	8,51
			1 блюдо	рассольник Ленинградский, со сметаной	255	2	6	20	131	129.01	24,84
			2 блюдо	курица, тушенная в соусе сметанном с томатом	130	27	32	15	469	290.01	56,59
			гарнир	рис отварной	180	4	6	43	236	304.04	22,58
			напиток	компот из изюма	200	0	0	35	141	348.04	11,45
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	30	3	1	14	80		3,18
			хлеб черн.	хлеб ржаной	30	2	0	13	63		3
			фрукты	яблоко	140	1	0	18	73		41,44
			итого		1025	40	51	163	1269		171,59
1	5	Итого за день:			1025	40	51	163	1269		171,59
2	1	Обед	1 блюдо	суп картофельный с горохом	250	4	5	19	132	112.01	15,57
			2 блюдо	гуляш из свинины	100	17	6	7	160	260.04	47,4
			гарнир	пюре картофельное	180	4	6	22	159	312.04	40,45
			хлеб	хлеб пшеничный	30	3	1	14	80		3,18
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0	0	15	60	433.01	3,58
			хлеб черн.	хлеб ржаной	30	2	0	13	63		3
			закуска	салат из свеклы с растительным маслом	60	0	4	8	62	64.02	9,16
			конд.изд.	фруктовая лента 15г	15	0	0	12	48		46,8
			итого		865	30	22	110	764		169,14
2	1	Итого за день:			865	30	22	110	764		169,14

2	2	Обед	1 блюдо	щи из капусты свежей с картофелем, со сметаной	255	1	5	13	96	88.04	18,88
			2 блюдо	запеканка творожная со сгущ. молоком	150	27	11	42	377	223.04	68,53
			напиток	чай с сахаром	200	0	0	15	60	433.01	3,58
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	30	3	1	14	80		3,18
			батон	батон	30	2	0	15	75		4,37
			фрукты	яблоко	150	1	0	19	78		44,4
			итого		815	34	17	118	766		142,94
2	2	Итого за день:			815	34	17	118	766		142,94
2	3	Обед	закуска	огурец свежий порц.	60	0	0	1	8	14.02	14,69
			1 блюдо	борщ с капустой и картофелем, со сметаной	255	1	6	15	106	96.02	20,44
			2 блюдо	рыба (минтай-филе), тушенная в томате с овощами	105	18	9	8	203	229.01	57,61
			гарнир	рис отварной	180	5	7	53	283	304.04	22,58
			напиток	напиток из шиповника	200	1	0	32	130	407.01	14,63
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	30	3	1	14	80		3,18
			хлеб черн.	хлеб ржаной	30	2	0	13	63		3
			кондит.	пряник	45	3	2	34	163		11,35
			итого		905	33	25	170	1036		147,48
2	3	Итого за день:			905	33	25	170	1036		147,48
2	4	Обед	закуска	помидор свежий порц.	60	0	0	2	14	14.02	16,65
			1 блюдо	суп картофельный с макаронными изделиями	250	2	3	22	116	112.01	15,2
			2 блюдо	биточки Солнышко	100	18	13	7	220	53.04	54,2
			гарнир	рагу из овощей	180	4	15	27	244	317.01	24,17
			напиток	компот из смеси сухофруктов	200	0	0	22	88	312.04	8,39
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	30	3	1	14	80		3,18
			хлеб черн.	хлеб ржаной	30	2	0	13	63		3
			фрукты	банан	200	3	1	42	192		60,8
			итого		1050	32	33	149	1017		185,59
2	4	Итого за день:			1050	32	33	149	1017		185,59
2	5	Обед	закуска	салат из капусты белокочанной	60	1	3	7	52	45.02	8,51
			1 блюдо	рассольник Ленинградский, со сметаной	255	2	6	20	131	129.01	24,84
			2 блюдо	тефтели мясные с соусом сметанным с луком	120	12	21	18	313	279.01	43,25
			гарнир	каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8	12	58	379	171.04	20,66
			напиток	компот из изюма	200	0	0	35	141	348.04	11,45

			хлеб бел.	хлеб пшеничный	30	3	1	14	80		3,18
			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		1000	31	45	178	1247		161,29
2	5	Итого за день:			1000	31	45	178	1247		161,29
3	1	Обед	закуска	огурец свежий порц.	60	0	0	2	8	14.02	14,69
			1 блюдо	рассольник Домашний	255	2	5	19	125	95.04	25,96
			2 блюдо	курица, тушенная в соусе сметанном с томатом	130	28	34	8	446	290.01	56,59
			гарнир	макаронные изделия отварные	180	6	8	42	264	447.01	15,52
			напиток	чай с сахаром	200	0	0	15	60	433.01	3,58
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	30	3	1	14	80		3,18
			хлеб черн.	хлеб ржаной	30	2	0	13	63		3
			напиток	сок фруктовый 0,2	200	1	0	24	102		36
			итого		1085	42	48	137	1148		158,52
3	1	Итого за день:			1085	42	48	137	1148		158,52
3	2	Обед	закуска	салат из свеклы с растительным маслом	60	0	4	8	62	64.02	9,16
			1 блюдо	щи из капусты свежей с картофелем, со сметаной	255	1	4	11	92	88.04	18,88
			2 блюдо	гуляш из свинины	100	15	6	4	134	260.01	47,4
			гарнир	каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	9	13	57	378	171.04	20,66
			напиток	компот из смеси сухофруктов	200	0	0	22	88	312.04	8,39
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	30	3	1	14	80		3,18
			хлеб черн.	хлеб ржаной	30	2	0	13	63		3
			кондит.	пирожное бисквитное Медвежонок Барни 30г.	30	2	5	9	119		46,8
			итого		885	32	33	138	1016		157,47
3	2	Итого за день:			885	32	33	138	1016		157,47
3	3	Обед	закуска	помидор свежий порц.	60	0	0	2	14	14.02	16,65
			1 блюдо	суп Крестьянский с перловой крупой, со сметаной	255	3	5	15	115	98.01	15,42
			2 блюдо	рыба (горбуша), тушенная в томате с овощами	100	11	8	8	159	309.01	74,19
			гарнир	рис отварной	180	3	4	47	222	304.04	22,58
			напиток	компот из изюма	200	0	0	35	141	348.04	11,45
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	30	3	1	14	80		3,18
			хлеб черн.	хлеб ржаной	30	2	0	13	63		3
			кондит.	печенье Кременкульское 20г.	20	2	3	18	43		37,05

			итого		875	24	21	152	837		183,52
3	3	Итого за день:			875	24	21	152	837		183,52
3	4	Обед	закуска	огурец свежий порц.	60	0	0	2	8	14.02	14,69
			1 блюдо	борщ с капустой и картофелем, со сметаной	255	2	6	14	107	96.02	20,44
			2 блюдо	котлета рубленая из птицы	100	25	14	15	295	295.04	42,95
			гарнир	пюре картофельное	180	4	6	23	159	434.02	40,45
			напиток	компот из кураги	200	1	0	34	140	348.04	14,95
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	30	3	1	14	80		3,18
			хлеб черн.	хлеб ржаной	30	2	0	13	63		3
			конд.изд.	батончик злаковый 24г, Любятово	24	2	1	18	86		42,25
			итого		879	39	28	133	938		181,91
3	4	Итого за день:			879	39	28	133	938		181,91
3	5	Обед	закуска	салат из капусты белокочанной	60	1	6	5	76	45.02	8,51
			1 блюдо	суп картофельный с горохом	250	6	5	23	158	112.01	15,57
			2 блюдо	шницель натуральный рубленый	90	14	21	9	310	416.01	61,81
			гарнир	макаронные изделия отварные	180	6	8	47	265	447.01	15,52
			напиток	напиток из шиповника	200	1	0	32	130	407.01	14,63
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	30	3	1	14	80		3,18
			хлеб черн.	хлеб ржаной	30	2	0	13	63		3
			фрукты	банан	200	3	1	42	192		60,8
			итого		1040	36	42	185	1274		183,02
3	5	Итого за день:			1040	36	42	185	1274		183,02
4	1	Обед	закуска	помидор свежий порц.	60	0	0	2	14	14.02	16,65
			1 блюдо	щи из капусты свежей с картофелем, со сметаной	255	2	5	12	97	88.04	18,88
			2 блюдо	курица, тушенная в соусе сметанном с томатом	130	26	34	7	441	290.01	56,59
			гарнир	рис отварной	180	5	7	50	282	304.04	22,58
			напиток	чай с сахаром и лимоном	207	0	0	15	59		7,1
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	30	3	1	14	80		3,18
			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		922	40	52	122	1155		174,78
4	1	Итого за день:			922	40	52	122	1155		174,78
4	2	Обед	закуска	салат из капусты белокочанной	60	1	6	5	76	45.02	8,51

			1 блюдо	суп картофельный с пшеном	250	3	3	20	112	104.04	17,86
			2 блюдо	биточки Солнышко	100	16	10	8	196	53.04	54,2
			гарнир	пюре картофельное	180	4	6	22	159	312.04	40,45
			напиток	компот из смеси сухофруктов	200	0	0	22	88	312.04	8,39
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	30	3	1	14	80		3,18
			хлеб черн.	хлеб ржаной	30	2	0	13	63		3
			фрукты	яблоко	140	1	0	18	73		41,44
			итого		990	30	26	122	847		177,03
4	2	Итого за день:			990	30	26	122	847		177,03
4	3	Обед	1 блюдо	суп картофельный с горохом	250	6	6	22	159	118.01	15,57
			2 блюдо	омлет натуральный	160	16	32	17	420	364.01	51,75
			хлеб	масло сливочное	10	0	8	0	75		14,56
			напиток	чай с сахаром	200	0	0	15	60	433.01	3,58
			хлеб бел.	батон	60	4	0	31	150		8,74
			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		835	31	48	111	1015		143,6
4	3	Итого за день:			835	31	48	111	1015		143,6
4	4	Обед	1 блюдо	борщ с капустой и картофелем, со сметаной	255	2	5	13	112	96.02	20,44
			2 блюдо	гуляш из свинины	100	15	6	4	134	260.01	47,4
			гарнир	каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8	13	59	373	171.04	20,66
			напиток	компот из кураги	200	1	0	34	140	348.04	14,95
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	30	3	1	14	80		3,18
			хлеб черн.	хлеб ржаной	30	2	0	13	63		3
			конд.изд.	фруктовая лента 15г	15	0	0	12	48		46,8
			закуска	огурец свежий порц.	60	0	0	2	8	14.02	14,69
			итого		870	31	25	151	958		171,12
4	4	Итого за день:			870	31	25	151	958		171,12
4	5	Обед	закуска	салат из свеклы с растительным маслом	60	0	4	8	62	64.02	9,16
			1 блюдо	рассольник Ленинградский, со сметаной	255	2	5	21	136	129.01	23,5
			2 блюдо	биточки мясные	100	18	27	18	383	416.03	46,69
			гарнир	рагу из овощей	180	3	14	24	240	317.01	24,17
			напиток	компот из изюма	200	0	0	35	141	348.04	11,45

			хлеб бел.	хлеб пшеничный	30	3	1	14	80		3,18
			хлеб черн.	хлеб ржаной	30	2	0	13	63		3
			конд.изд.	пряник	45	3	2	34	163		11,35
			итого		900	31	53	167	1268		132,5
4	5		Итого за день:		900	31	53	167	1268		132,5
			Среднее значение за период:		955,1	33,4	32,9	143,5	1009,7		166,48