

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



Коржова Н.Б.




2026г.

**Примерное четырехнедельное меню
завтраков
(стоимостью 120 рублей)
для возрастной категории 11-18 лет
сезон осенне-зимний период
в МАОУ "СОШ № 94 г. Челябинска"**

Школа

МАОУ "СОШ № 94 г. Челябинска"

Утвердил: должность директор

фамилия Н.Б. Коржова

дата

1

9

2026

день

месяц

год

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

11-18 лет



Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	закуска	помидор свежий порц.	60	0	0	1	7	14.02	16,65
			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
			итого		600	38	48	98	978		100,66
1	1	Итого за день:			600	38	48	98	978		100,66
1	2	Завтрак	закуска	салат из капусты белокочанной	60	1	3	7	52	45.02	8,51
			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
			итого		590	23	32	116	850		85,41
1	2	Итого за день:			590	23	32	116	850		85,41
1	3	Завтрак	закуска	салат из свеклы с растительным маслом	60	0	4	8	62	64.02	9,16
			2 блюдо	рыба (минтай-филе), тушенная в томате с овощами	105	19	9	8	189	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 бел.	батончик злаковый 24г, Любятово	24	2	1	16	85		42,25
			итого		599	28	21	91	663		161,04
1	3	Итого за день:			599	28	21	91	663		161,04
1	4	Завтрак	закуска	огурец свежий порц.	60	0	0	1	8	14.02	14,69
			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

			фрукты	банан	200	4	1	43	191		60,8
			итого		797	24	10	94	561		175,97
1	4	Итого за день:			797	24	10	94	561		175,97
1	5	Завтрак	закуска	салат из капусты белокочанной	60	1	6	5	76	45.02	8,51
			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
			фрукты	яблоко	150	1	0	19	78		44,4
			итого		750	36	45	131	1080		146,71
1	5	Итого за день:			750	36	45	131	1080		146,71
2	1	Завтрак	гор.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
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0	0	15	60	433.01	3,58
			хлеб	хлеб пшеничный	40	3	1	14	80		4,24
			закуска	салат из свеклы с растительным маслом	60	0	4	8	62	64.02	9,16
			итого		580	24	17	66	521		104,83
2	1	Итого за день:			580	24	17	66	521		104,83
2	2	Завтрак	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
			фрукты	яблоко	150	1	0	19	78		44,4
			батон	батон	50	3	0	21	100		5,83
			итого		550	31	11	97	615		122,34
2	2	Итого за день:			550	31	11	97	615		122,34
2	3	Завтрак	закуска	огурец свежий порц.	60	0	0	1	8	14.02	14,69
			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
			кондит.	пряник	45	2	3	35	162		11,35
			итого		620	29	20	143	866		124,04
2	3	Итого за день:			620	29	20	143	866		124,04
2	4	Завтрак	закуска	помидоры свежие порц.	60	0	0	2	14	14.02	16,65

			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
			итого		570	25	29	72	646		106,59
2	4	Итого за день:			570	25	29	72	646		106,59
2	5	Завтрак	закуска	салат из капусты белокочанной	60	1	3	7	52	45.02	8,51
			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
			итого		590	24	37	132	965		87,05
2	5	Итого за день:			590	24	37	132	965		87,05
3	1	Завтрак	закуска	огурец свежий порц.	60	0	0	2	8	14.02	14,69
			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
			итого		600	37	43	81	858		93,56
3	1	Итого за день:			600	37	43	81	858		93,56
3	2	Завтрак	закуска	салат из свеклы с растительным маслом	60	0	4	8	62	64.02	9,16
			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
			итого		570	27	24	105	742		88,79
3	2	Итого за день:			570	27	24	105	742		88,79
3	3	Завтрак	закуска	помидор свежий порц.	60	0	0	2	14	14.02	16,65
			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
			итого		570	17	13	106	616		128,05

3	3	Итого за день:			570	17	13	106	616		128,05
3	4	Завтрак	закуска	огурец свежий порц.	60	0	0	2	8	14.02	14,69
			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
			итого		570	33	21	88	682		116,22
3	4	Итого за день:			570	33	21	88	682		116,22
3	5	Завтрак	закуска	салат из капусты белокочанной	60	1	6	5	76	45.02	8,51
			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
			фрукты	банан	200	4	1	43	191		60,8
			итого		760	29	37	150	1052		164,45
3	5	Итого за день:			760	29	37	150	1052		164,45
4	1	Завтрак	закуска	помидор свежий порц.	60	0	0	2	14	14.02	16,65
			2 блюдо	курица, тушенная в соусе сметанном с томатом	130	27	35	8	446	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
			итого		607	35	43	89	881		106,1
4	1	Итого за день:			607	35	43	89	881		106,1
4	2	Завтрак	закуска	салат из капусты белокочанной	60	1	6	5	76	45.02	8,51
			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
			фрукты	яблоко	140	1	0	18	73		41,44
			итого		710	25	23	89	672		156,17
4	2	Итого за день:			710	25	23	89	672		156,17
4	3	Завтрак	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
			кисло-мол.	йогурт в стакане 2,5% 125г	125	3	2	13	88		46,4
			итого		555	23	42	76	793		125,03
4	3	Итого за день:			555	23	42	76	793		125,03
4	4	Завтрак	2 блюдо	гуляш из свинины	100	16	6	4	133	260.01	47,4
			гарнир	каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8	13	58	379	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
			закуска	огурец свежий порц.	60	0	0	2	8	14.02	14,69
			итого		570	28	20	112	740		100,88
4	4	Итого за день:			570	28	20	112	740		100,88
4	5	Завтрак	закуска	салат из свеклы с растительным маслом	60	0	4	8	62	64.02	9,16
			2 блюдо	биточки мясные	100	18	27	18	384	416.03	46,7
			гарнир	рагу из овощей	180	4	13	24	245	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
			кондит.	пряник	45	2	3	35	162		11,35
			итого		615	27	48	134	1074		106,01
4	5	Итого за день:			615	27	48	134	1074		106,01
		Среднее значение за период:			624,6	28,2	27	104	774,5		120,00