

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



_____ Коржова Н.Б.

_____ 2026г.

**Примерное четырехнедельное меню
обедов
(стоимостью 125 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

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

11-18 лет

фамилия

Н. Б. Коржова

дата

1

9

2026

день

месяц

год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	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	18,79
			2 блюдо	курица, тушенная в соусе сметанном с томатом	130	27	34	9	394	290.01	56,6
			гарнир	каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8	13	59	379	171.04	20,67
			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
			итого		885	42	53	123	1082		122,47
1	1	Итого за день:			885	42	53	123	1082		122,47
1	2	Обед	закуска	салат из капусты белокочанной	60	1	3	7	52	45.02	8,27
			1 блюдо	суп картофельный с горохом	250	5	5	23	64	118.01	15,51
			2 блюдо	тефтели мясные с соусом сметанным с луком	120	13	21	17	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
			итого		870	31	38	151	977		103,68
1	2	Итого за день:			870	31	38	151	977		103,68
1	3	Обед	закуска	салат из свеклы с растительным маслом	60	0	4	8	62	64.02	8,68
			1 блюдо	суп Крестьянский с перловой крупой, со сметаной	255	2	5	13	124	98.01	15,33
			2 блюдо	рыба (минтай-филе), тушенная в томате с овощами	105	19	9	9	185	229.01	57,53
			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
			итого		860	30	25	103	761		136,56
1	3	Итого за день:			860	30	25	103	761		136,56
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	20,01
			2 блюдо	жаркое по-домашнему	300	18	8	21	228	259.04	90,46
			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
			итого		882	24	14	78	545		138,44
1	4	Итого за день:			882	24	14	78	545		138,44
1	5	Обед	закуска	салат из капусты белокочанной	60	1	6	5	76	45.02	8,27
			1 блюдо	рассольник Ленинградский, со сметаной	255	2	6	20	131	129.01	24,75
			2 блюдо	курица, тушенная в соусе сметанном с томатом	130	28	32	15	417	290.01	56,6
			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
			итого		885	40	51	145	1144		129,83
1	5	Итого за день:			885	40	51	145	1144		129,83
2	1	Обед	1 блюдо	суп картофельный с горохом	250	4	5	19	132	112.01	15,51
			2 блюдо	гуляш из свинины	100	12	30	7	360	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	8,68
			итого		850	25	46	98	916		121,8
2	1	Итого за день:			850	25	46	98	916		121,8

2	2	Обед	1 блюдо	щи из капусты свежей с картофелем, со сметаной	255	2	5	13	96	88.04	18,79
			2 блюдо	запеканка творожная со сгущ. молоком	150	27	11	42	378	223.04	70,69
			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
			итого		665	34	17	99	689		100,61
2	2	Итого за день:			665	34	17	99	689		100,61
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	111	96.02	20,01
			2 блюдо	рыба (минтай-филе), тушенная в томате с овощами	105	18	9	8	203	229.01	57,53
			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
			итого		860	30	23	136	878		135,62
2	3	Итого за день:			860	30	23	136	878		135,62
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	21	116	112.01	15,04
			2 блюдо	биточки Солнышко	90	16	12	6	204	53.04	48,75
			гарнир	рагу из овощей	180	4	15	27	244	317.01	23,89
			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
			итого		840	27	31	105	809		118,9
2	4	Итого за день:			840	27	31	105	809		118,9
2	5	Обед	закуска	салат из капусты белокочанной	60	1	3	7	52	45.02	8,27
			1 блюдо	рассольник Ленинградский, со сметаной	255	2	6	20	131	129.01	24,75
			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	284	171.04	20,67
			напиток	компот из изюма	200	0	0	35	141	348.04	11,45

			итого		855	27	21	138	860		146,74
3	3	Итого за день:			855	27	21	138	860		146,74
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	113	96.02	20,01
			2 блюдо	котлета рубленая из птицы	100	25	14	17	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
			итого		855	37	27	117	858		139,23
3	4	Итого за день:			855	37	27	117	858		139,23
3	5	Обед	закуска	салат из капусты белокочанной	60	1	6	5	76	45.02	8,27
			1 блюдо	суп картофельный с горохом	250	6	5	23	158	112.01	15,51
			2 блюдо	шницель натуральный рубленый	90	14	22	9	215	416.01	54,67
			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
			итого		840	33	42	143	987		114,78
3	5	Итого за день:			840	33	42	143	987		114,78
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	3	6	12	97	88.04	18,79
			2 блюдо	курица, тушенная в соусе сметанном с томатом	130	26	34	7	390	290.01	56,6
			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
			итого		892	39	48	113	985		127,9
4	1	Итого за день:			892	39	48	113	985		127,9
4	2	Обед	закуска	салат из капусты белокочанной	60	1	6	5	76	45.02	8,68

			1 блюдо	суп картофельный с пшеном	250	3	3	20	112	104.04	18,5
			2 блюдо	биточки Солнышко	100	16	12	13	228	53.04	54,16
			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
			итого		850	29	28	109	806		136,36
4	2	Итого за день:			850	29	28	109	806		136,36
4	3	Обед	1 блюдо	суп картофельный с горохом	250	6	6	23	164	118.01	15,51
			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
			итого		710	28	46	99	932		97,14
4	3	Итого за день:			710	28	46	99	932		97,14
4	4	Обед	1 блюдо	борщ с капустой и картофелем, со сметаной	255	2	5	13	112	96.02	20,01
			2 блюдо	гуляш из свинины	100	10	30	5	334	260.01	47,4
			гарнир	каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8	13	59	373	171.04	20,67
			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
			закуска	огурец свежий порц.	60	0	0	2	8	14.02	14,69
			итого		855	26	49	140	1110		123,9
4	4	Итого за день:			855	26	49	140	1110		123,9
4	5	Обед	закуска	салат из свеклы с растительным маслом	60	0	4	8	62	64.02	8,68
			1 блюдо	рассольник Ленинградский, со сметаной	255	2	5	21	136	129.01	24,75
			2 блюдо	биточки мясные	100	18	28	18	389	416.03	46
			гарнир	рагу из овощей	180	3	14	24	240	317.01	23,89
			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
			итого		855	28	52	133	1111		120,95
4	5		Итого за день:		855	28	52	133	1111		120,95
			Среднее значение за период:		811,6	29,3	35,35	117,4	886,15		125,00