

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


_____ **Коржова Н.Б.**
 _____ **2026г.**
Для документов

Примерное четырехнедельное меню
завтраков

стоимостью 94,89 рублей

для льготной возрастной категории 7-11 лет
сезон осенне-зимний период

в ф-ле МАОУ "СОШ № 94 г. Челябинска" п.Каштак

Школа

ф-л МАОУ "СОШ № 94 г. Челябинска" п. Каштак

Утвердил: должность

директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

завтрак

фамилия

Н.Б. Коржова

дата

1

9

2026

день

месяц

год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	каша геркулесовая молочная вязкая с маслом	210	10	18	55	423	173.04	31,13
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0	0	15	60		3,26
			хлеб	батон	60	4	0	31	150		8,74
			хлеб	масло сливочное	10	0	8	0	75		14,56
			хлеб	сыр твердый порц.	20	5	6	0	72		29,6
			итого		500	19	32	101	780		87,29
1	1	Итого за день:			500	19	32	101	780		87,29
1	2	Завтрак	гор.блюдо	запеканка творожная со сгущ. молоком	150	27	11	44	377	223.04	70,69
			гор.напиток	чай с сахаром и лимоном	207	0	0	15	59		6,78
			хлеб	батон	30	2	0	15	75		4,37
			итого		387	29	11	74	511		81,84
1	2	Итого за день:			387	29	11	74	511		81,84
1	3	Завтрак	гор.блюдо	каша манная молочная жидкая с маслом	210	6	12	33	260	181.04	30,22
			гор.напиток	какао с молоком	200	4	3	23	151		16,06
			хлеб	бутерброд горячий с сыром	90	10	15	26	281		53,85
			итого		500	20	30	82	692		100,13
1	3	Итого за день:			500	20	30	82	692		100,13
1	4	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		6,78
			хлеб	батон	60	4	0	31	150		8,74
			хлеб	масло сливочное	10	0	8	0	75		14,56
			хлеб	сыр твердый порц.	15	3	4	0	54		22,2
			итого		502	18	28	132	859		84,06
1	4	Итого за день:			502	18	28	132	859		84,06
1	5	Завтрак	гор.блюдо	суп молочный с макаронными изделиями	200	4	3	17	114	120.04	16,49
			хлеб	масло сливочное	10	0	8	0	75		14,56

			гор.напиток	напиток кофейный на молоке	200	1	2	22	104		18,06
			хлеб	батон	50	4	0	26	125		7,29
			хлеб	яйцо, сваренное вкрутую	40	5	5	0	63		12,58
			итого		500	14	18	65	481		68,98
1	5	Итого за день:			500	14	18	65	481		68,98
2	1	Завтрак	гор.блюдо	каша пшенная молочная вязкая с маслом	210	9	13	46	330	173.04	33,3
			гор.напиток	какао с молоком	200	4	3	23	151	642.01	16,06
			хлеб	батон	60	4	0	31	150		8,74
			хлеб	масло сливочное	10	0	8	0	75		14,56
			хлеб	сыр твердый порц.	20	5	6	0	72		29,6
			итого		500	22	30	100	778		102,26
2	1	Итого за день:			500	22	30	100	778		102,26
2	2	Завтрак	гор.блюдо	каша манная молочная жидкая с маслом	210	6	12	34	266	181.04	30,22
			гор.напиток	чай с сахаром и лимоном	207	0	0	15	59		6,78
			хлеб	батон	40	3	0	21	100		5,83
			кондит.	пирожное бисквитное Медвежонок Барни 30г.	30	2	5	9	119		46,8
			хлеб	яйцо вареное	40	5	4	0	57		12,58
			хлеб	масло сливочное	10	0	8	0	75		14,56
			итого		537	16	29	79	676		116,77
2	2	Итого за день:			537	16	29	79	676		116,77
2	3	Завтрак	гор.блюдо	запеканка творожная со сгущ. молоком	150	27	11	43	377	223.04	70,69
			гор.напиток	чай с молоком	200	1	2	18	91	431.01	9,09
			хлеб	батон	50	4	0	26	125		7,29
			фрукты	яблоко	120	0	0	15	62		35,52
			итого		520	32	13	102	655		122,59
2	3	Итого за день:			520	32	13	102	655		122,59
2	4	Завтрак	гор.блюдо	каша геркулесовая молочная вязкая с маслом	210	10	18	55	423	173.04	31,13
			гор.напиток	чай с сахаром и лимоном	207	0	0	15	59		6,78
			хлеб	бутерброд горячий с сыром	90	10	15	26	281		53,35
			итого		507	20	33	96	763		91,76
2	4	Итого за день:			507	20	33	96	763		91,76
2	5	Завтрак	гор.блюдо	каша рисовая молочная вязкая с маслом	210	8	15	59	400	174.04	34,24
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0	0	15	60		3,26

			хлеб	батон	40	3	0	21	100		5,83
			хлеб	масло сливочное	10	0	8	0	75		14,56
			хлеб	яйцо, сваренное вкрутую	40	5	5	0	63		12,58
			итого		500	16	28	95	698		70,47
2	5	Итого за день:			500	16	28	95	698		70,47
3	1	Завтрак	гор.блюдо	каша манная молочная жидкая с маслом	210	6	12	33	260	181.04	30,22
			гор.напиток	чай с молоком	200	1	2	18	91		9,09
			хлеб	батон	60	4	0	31	150		8,74
			хлеб	масло сливочное	10	0	8	0	75		14,56
			хлеб	сыр твердый порц.	20	5	6	0	72		29,6
			итого		500	16	28	82	648		92,21
3	1	Итого за день:			500	16	28	82	648		92,21
3	2	Завтрак	гор.блюдо	каша молочная "Дружба" с маслом	210	6	13	33	264	327.02	31,17
			гор.напиток	какао с молоком	200	4	3	23	151		16,06
			хлеб	бутерброд горячий с сыром	90	10	15	26	281		53,85
			итого		500	20	31	82	696		101,08
3	2	Итого за день:			500	20	31	82	696		101,08
3	3	Завтрак	гор.блюдо	запеканка творожная со сгущ. молоком	150	28	11	44	377	223.04	70,69
			гор.напиток	чай с сахаром и лимоном	207	0	0	15	59		6,78
			хлеб	батон	30	2	0	15	75		4,37
			фрукты	яблоко	120	0	0	15	62		35,52
			итого		507	30	11	89	573		117,36
3	3	Итого за день:			507	30	11	89	573		117,36
3	4	Завтрак	гор.блюдо	каша гречневая с молоком	210	9	5	35	216	326.02	20,02
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0	0	15	60		3,26
			хлеб	батон	50	3	0	25	125		7,29
			хлеб	масло сливочное	10	0	8	0	75		14,56
			кондит.	пирожное бисквитное Медвежонок Барни 30г.	30	2	5	9	119		46,8
			итого		500	14	18	84	595		91,93
3	4	Итого за день:			500	14	18	84	595		91,93
3	5	Завтрак	гор.блюдо	суп молочный с макаронными изделиями	200	3	4	17	114	120.04	16,49
			гор.напиток	какао с молоком	200	4	3	23	151		16,06
			хлеб	батон	50	4	0	26	125		7,29

			хлеб	яйцо вареное	40	5	5	0	63		12,58
			хлеб	масло сливочное	10	0	8	0	75		14,56
			итого		500	16	20	66	528		66,98
3	5	Итого за день:			500	16	20	66	528		66,98
4	1	Завтрак	гор.блюдо	каша гречневая с молоком	230	10	5	35	216	326.02	20,02
			хлеб	масло сливочное	10	0	8	0	75		14,56
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0	0	15	60	431.01	3,26
			хлеб	батон	30	2	0	15	75		4,37
			фрукты	яблоко	120	0	0	15	62		35,52
			итого		590	12	13	80	488		77,73
4	1	Итого за день:			590	12	13	80	488		77,73
4	2	Завтрак	гор.блюдо	каша пшенная молочная вязкая с маслом	210	9	13	47	330	173.04	33,3
			гор.напиток	чай с молоком	200	1	2	18	91		9,09
			хлеб	батон	60	4	0	30	150		8,74
			хлеб	масло сливочное	10	0	8	0	75		14,56
			хлеб	сыр твердый порц.	20	5	6	0	72		29,6
			итого		500	19	29	95	718		95,29
4	2	Итого за день:			500	19	29	95	718		95,29
4	3	Завтрак	гор.блюдо	каша манная молочная жидкая с маслом	210	7	11	33	260	181.04	30,22
			гор.напиток	напиток кофейный на молоке	200	1	2	22	104		18,06
			хлеб	бутерброд горячий с сыром	90	10	15	26	281		53,85
			итого		500	18	28	81	645		102,13
4	3	Итого за день:			500	18	28	81	645		102,13
4	4	Завтрак	гор.блюдо	каша рисовая молочная вязкая с маслом	210	9	16	59	400	174.04	34,24
			гор.напиток	чай с сахаром и лимоном	207	0	0	15	59		6,78
			хлеб	батон	60	4	0	31	150		8,74
			хлеб	масло сливочное	10	0	8	0	75		14,56
			хлеб	сыр твердый порц.	15	3	4	0	54		22,2
			итого		502	16	28	105	738		86,52
4	4	Итого за день:			502	16	28	105	738		86,52
4	5	Завтрак	гор.блюдо	омлет натуральный с маслом с зеленым горошком	175	14	21	6	264		69,2
			гор.напиток	чай с молоком	200	1	2	18	91		9,09
			хлеб	батон	30	2	0	15	75		4,37

			фрукты	яблоко	120	0	0	15	62		35,52
			хлеб	сыр твердый порц.	15	3	4	0	54		22,2
			итого		540	20	27	54	546		140,38
4	5	Итого за день:			540	20	27	54	546		140,38
		Среднее значение за период:			504,6	20,6	25,2	92,6	689,3		94,89