

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

 _____ **Коржова Н.Б.**

"  _____ **2026г.**



Примерное четырехнедельное меню
обедов и полдников
стоимостью 190 рублей

для 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**обед+полдник (родит. средства)**

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	Обед	закуска	салат из капусты белокачанной	60	1	3	7	52	45.02	8,24
			1 блюдо	суп картофельный с бобовыми	200	5	6	16	155	118.01	12,67
			2 блюдо	кура отварная	100	23	24	2	306	288.04	47,72
			гарнир	макаронные изделия отварные	150	5	6	36	221	203.04	12,93
			напиток	компот из смеси сухофруктов	180	1	0	20	79	312.04	7,55
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	40	3	0	21	100		4,24
		Полдник	итого		730	38	39	102	913		93,35
			конд. изд.	печенье	40	2	5	44	213		13,52
			конд. изд.	пирожное бисквитное Медвежонок Барни 30г	30	2	5	9	119		46,8
			напиток	снежок 2,5 % жирности	180	5	4	7	95	411.02	26,83
			итого		250	9	14	60	427		87,15
			Итого за день:		980	47	53	162	1340		180,5
1	2	Обед	закуска	огурец свежий порц.	60	0	0	1	8	14.02	14,69
			1 блюдо	рассольник Ленинградский, со сметаной	205	3	6	20	105	129.01	19,12
			2 блюдо	гуляш из свинины	100	16	6	4	134	260.01	47,4
			гарнир	рагу из овощей	150	3	12	22	204	143.04	19,91
			напиток	компот из изюма	180	0	0	31	127	348.04	10,31
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	40	3	0	21	100		4,24
		Полдник	итого		735	25	24	99	678		115,67
			выпечка	пицца школьная (с мясным фаршем)	100	13	22	16	311	413.04	49,93
			фрукты	яблоко	150	1	0	19	78		44,4
			напиток	чай с сахаром	180	0	0	13	54	433.01	2,93
			итого		280	14	22	48	443		97,26
			Итого за день:		1015	39	46	147	1121		212,93
1	3	Обед	закуска	помидор свежий порц.	60	0	0	2	14	14.02	16,65
			1 блюдо	борщ с капустой и картофелем, со сметаной	205	1	5	11	100	96.02	16,65
			2 блюдо	котлета рыбная Любительская	100	18	14	13	256	227.02	83,39
			гарнир	рис отварной	150	4	6	41	236	304.04	18,82
			напиток	напиток из шиповника	200	1	0	32	130	407.01	13,17
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	40	3	0	21	100		4,24
		Полдник	итого		755	27	25	120	836		152,92
			фрукты	банан	200	3	1	42	192		60,8
			конд. изд.	пряник	45	3	2	34	163		11,35
			напиток	ряженка 2,5% жирности	180	4	5	21	142	411.02	29,81
			итого								
			Итого за день:								

			итого		425	10	8	97	497		101,96
1	3	Итого за день:			1180	37	33	217	1333		254,88
1	4	Обед	закуска	сельдь с луком	60	6	8	3	107	76.04	45,1
			1 блюдо	суп-лапша на курином бульоне	200	2	4	11	90	107.02	6,24
			2 блюдо	котлета рубленая из птицы	100	25	14	16	297	295.04	43,59
			гарнир	пюре картофельное	150	3	5	19	133	434.02	33,71
			напиток	компот из кураги	180	1	0	30	126	348.04	13,46
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	40	3	0	21	100		4,24
			итого		730	40	31	100	853		146,34
		Полдник	выпечка	крендель сахарный	50	4	7	30	195	506.02	10,9
			напиток	сок фруктовый	180	0	0	10	46	407.01	17,28
			итого		230	4	7	40	241		28,18
1	4	Итого за день:			960	44	38	140	1094		174,52
1	5	Обед	закуска	салат из свеклы с растительным маслом	60	0	4	8	62	64.02	8,68
			1 блюдо	рассольник Домашний, со сметаной	205	3	6	17	142	95.04	21,39
			2 блюдо	тефтели мясные с соусом сметанным с луком	120	12	21	18	313	279.01	43,26
			гарнир	каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7	11	50	321	445.02	19,04
			напиток	компот из смеси сухофруктов	180	1	0	20	79	312.04	7,55
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	40	3	0	21	100		4,24
			итого		755	26	42	134	1017		104,16
		Полдник	выпечка	булочка дорожная	50	3	8	28	193	483.02	10,07
			напиток	чай с молоком	180	1	2	16	82	431.02	8,18
			кисло-мол.	йогурт в стакане 2,5% жирности	125	3	2	13	88		46,4
			итого		355	7	12	57	363		64,65
1	5	Итого за день:			1110	33	54	191	1380		168,81
2	1	Обед	закуска	помидор свежий порц.	60	0	0	2	14	14.02	16,65
			1 блюдо	борщ с капустой и картофелем, со сметаной	205	1	5	11	100	96.02	16,65
			2 блюдо	курица, тушенная в соусе сметанном с томатом	130	28	34	7	446	290.01	56,6
			гарнир	макаронные изделия отварные	150	5	6	36	221	203.04	12,93
			напиток	компот из смеси сухофруктов	180	1	0	20	79	312.04	7,55
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	40	3	0	21	100		4,24
			итого		765	38	45	97	960		114,62
		Полдник	выпечка	язычок слоеный	80	11	22	30	370		30,94
			напиток	чай с молоком	180	1	2	16	82	431.02	9,09
			итого		260	12	24	46	452		40,03
2	1	Итого за день:			1025	50	69	143	1412		154,65
2	2	Обед	закуска	салат из свеклы с растительным маслом	60	0	4	8	62	64.02	8,68
			1 блюдо	рассольник Ленинградский, со сметаной	205	5	8	21	143	129.01	19,12
			2 блюдо	мясо тушеное	100	18	10	5	183	390.01	46,93
			гарнир	рагу из овощей	150	3	12	22	204	143.04	19,91

		Полдник	напиток	компот из кураги	180	1	0	31	126	348.04	13,46
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	40	3	0	21	100		4,24
			итого		735	30	34	108	818		112,34
			выпечка	крекель сахарный	50	4	7	30	195	506.02	10,9
			конд.изд.	батончик злаковый 24г, Любятово	24	2	1	18	86		42,25
			напиток	снежок 2,5% жирности	180	4	5	20	142	411.02	26,83
			итого		254	10	13	68	423		79,98
2	2	Итого за день:			989	40	47	176	1241		192,32
2	3	Обед	закуска	салат из капусты белокочанной	60	1	6	5	76	45.02	8,24
			1 блюдо	суп картофельный с бобовыми	200	4	4	18	131	118.01	12,67
			2 блюдо	рыба (горбуша), тушенная в томате с овощами	100	7	4	4	83	309.01	73,41
			гарнир	рис отварной	150	4	6	41	236	304.04	18,82
			напиток	напиток из шиповника	200	1	0	32	130	407.01	13,17
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	40	3	0	21	100		4,24
		Полдник	итого		750	20	20	121	756		130,55
			выпечка	булочка дорожная	50	3	8	28	192	483.02	10,07
			фрукты	банан	200	3	1	42	192		60,8
			напиток	кефир 2,5 % жирности	180	5	4	7	95	411.02	26,23
			итого		430	11	13	77	479		97,1
		Итого за день:			1180	31	33	198	1235		227,65
2	4	Обед	закуска	помидор свежий порц.	60	0	0	2	14	14.02	16,65
			1 блюдо	щи из капусты свежей с картофелем, со сметаной	205	1	4	9	77	88.04	15,73
			2 блюдо	сардельки паровые	100	21	12	5	202	57.03	63,93
			гарнир	пюре картофельное	150	3	5	19	133	434.02	33,71
			напиток	компот из изюма	180	0	0	31	127	348.04	10,31
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	40	3	0	21	100		4,24
			итого		735	28	21	87	653		144,57
		Полдник	конд.изд.	вафли	40	1	1	33	137		18,3
			напиток	чай с молоком	180	1	2	16	82	431.02	8,18
			фрукты	яблоко	150	1	0	19	78		44,4
			итого		370	3	3	68	297		70,88
		Итого за день:			1105	31	24	155	950		215,45
2	5	Обед	закуска	огурец свежий порц.	60	0	0	2	8		14,69
			1 блюдо	суп-лапша на курином бульоне	200	2	4	11	90	107.02	6,24
			2 блюдо	биточки Солнышко	100	19	13	6	220	53.02	54,1
			гарнир	капуста тушеная	150	3	5	16	125	482.01	26,52
			напиток	компот из смеси сухофруктов	180	1	0	20	79	312.04	7,55
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	40	3	0	21	100		4,24
			итого		730	28	22	76	622		113,34
		Полдник	конд.изд.	булочка домашняя	50	4	7	31	196	482.02	9,88

			напиток	ряженка 2,5% жирности	180	4	5	20	142	411.02	29,81
			итого		230	8	12	51	338		39,69
2	5	Итого за день:			960	36	34	127	960		153,03
3	1	Обед	закуска	помидор свежий порц.	60	0	0	2	14	14.02	16,65
			1 блюдо	суп Крестьянский с перловой крупой, со сметаной	205	2	4	13	96	98.01	12,96
			2 блюдо	плов из свинины	200	19	7	31	267	403.01	57,7
			напиток	напиток из шиповника	200	1	0	32	130	407.01	13,17
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	40	3	0	21	100		4,24
			итого		705	25	11	99	607		104,72
		Полдник	выпечка	булочка домашняя	50	4	7	30	196	482.02	9,88
			напиток	чай с сахаром и лимоном	187	0	0	14	53	434.02	6,45
			фрукты	яблоко	150	1	0	19	78		44,4
			итого		387	5	7	63	327		60,73
3	1	Итого за день:			1092	30	18	162	934		165,45
3	2	Обед	закуска	салат из капусты белокочанной	60	1	6	5	76	45.02	8,24
			1 блюдо	рассольник Ленинградский, со сметаной	205	3	6	18	105	129.01	19,12
			2 блюдо	курица, тушенная в соусе сметанном с томатом	130	27	34	8	446	290.01	56,6
			гарнир	макаронные изделия отварные	150	5	6	36	221	203.04	12,93
			напиток	компот из смеси сухофруктов	180	1	0	20	79	312.04	7,55
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	40	3	0	21	100		4,24
			итого		765	40	52	108	1027		108,68
		Полдник	конд.изд.	печенье	40	3	5	30	166		13,52
			фрукты	банан	200	3	1	42	192		60,8
			напиток	снежок 2,5% жирности	180	4	5	20	142	411.02	26,83
			итого		420	10	11	92	500		101,15
3	2	Итого за день:			1185	50	63	200	1527		209,83
3	3	Обед	закуска	помидор свежий порц.	60	0	0	2	14	14.02	16,65
			1 блюдо	щи из капусты свежей с картофелем, со сметаной	205	1	4	9	77	88.04	15,73
			2 блюдо	рыба (горбуша), запеченная под сыром	75	16	16	19	276	233.01	102,09
			гарнир	пюре картофельное	150	3	5	19	133	434.02	33,71
			напиток	компот из кураги	180	1	0	31	126	348.04	13,46
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	40	3	0	21	100		4,24
			итого		710	24	25	101	726		185,88
		Полдник	выпечка	пицца школьная (с мясным фаршем)	100	13	22	16	311	413.04	49,93
			напиток	чай с сахаром	180	0	0	13	54	433.01	2,93
			итого		280	13	22	29	365		52,86
3	3	Итого за день:			990	37	47	130	1091		238,74
3	4	Обед	закуска	огурец свежий порц.	60	0	0	1	8	14.02	14,69
			1 блюдо	суп-лапша на курином бульоне	200	2	4	11	90	107.02	6,24
			2 блюдо	биточки Солнышко	100	19	13	8	220	53.02	54,1

		Полдник	гарнир	рагу из овощей	150	3	12	22	204	143.04	19,91
			напиток	компот из изюма	180	0	0	31	127	348.04	10,31
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	40	3	0	21	100		4,24
			итого		730	27	29	94	749		109,49
			выпечка	крендель сахарный	50	3	8	31	194	506.02	10,9
			напиток	кефир 2,5 % жирности	180	5	4	7	95	411.02	26,23
			итого		230	8	12	38	289		37,13
3	4	Итого за день:			960	35	41	132	1038		146,62
3	5	Обед	закуска	салат из свеклы с растительным маслом	60	0	4	8	62	64.02	8,68
			1 блюдо	борщ с капустой и картофелем, со сметаной	205	1	7	13	138	96.02	16,65
			2 блюдо	биточки мясные	100	18	27	18	384	416.01	46,74
			гарнир	рис отварной	150	4	6	41	236	304.04	18,82
			напиток	компот из смеси сухофруктов	180	1	0	20	79	312.04	7,55
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	40	3	0	21	100		4,24
		Полдник	итого		735	27	44	121	999		102,68
			конд.изд.	пряник	45	3	3	34	163		11,35
			кисло-мол.	йогурт в стакане 2,5% жирности	125	3	2	13	88		46,4
			напиток	чай с сахаром и лимоном	187	0	0	14	53	434.02	6,45
			итого		357	6	5	61	304		64,2
3	5	Итого за день:			1092	33	49	182	1303		166,88
4	1	Обед	закуска	огурец свежий порц.	60	0	0	1	8	14.02	14,69
			1 блюдо	рассольник Домашний, со сметаной	205	3	5	15	104	95.04	21,39
			2 блюдо	гуляш из свинины	100	15	6	4	134	260.01	47,4
			гарнир	макаронные изделия отварные	150	5	6	36	221	203.04	12,93
			напиток	напиток из шиповника	200	1	0	32	130	407.01	13,17
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	40	3	0	21	100		4,24
		Полдник	итого		755	27	17	109	697		113,82
			выпечка	булочка дорожная	50	4	8	28	193	483.02	10,07
			конд.изд.	батончик злаковый 24г, Любятово	24	2	1	18	86		42,25
			напиток	снежок 2,5% жирности	180	4	5	20	142	411.02	26,83
			итого		254	10	14	66	421		79,15
4	1	Итого за день:			1009	37	31	175	1118		192,97
4	2	Обед	закуска	помидор свежий порц.	60	0	0	2	14	14.02	16,65
			1 блюдо	борщ с капустой и картофелем, со сметаной	205	2	5	11	100	96.02	16,65
			2 блюдо	кура отварная	100	23	23	2	306	288.04	47,72
			гарнир	рагу из овощей	150	3	12	22	204	143.04	19,91
			напиток	компот из смеси сухофруктов	180	1	0	20	79	312.04	7,55
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	40	3	0	21	100		4,24
		Полдник	итого		735	32	40	78	803		112,72
			выпечка	язычок слоеный	80	12	23	30	370		30,94

			напиток	ряженка 2,5% жирности	180	4	5	20	142	411.02	29,81
			итого		260	16	28	50	512		60,75
4	2	Итого за день:			995	48	68	128	1315		173,47
4	3	Обед Полдник	закуска	салат из свеклы с растительным маслом	60	0	4	8	62	64.02	8,68
			1 блюдо	щи из капусты свежей с картофелем, со сметаной	205	3	6	10	115	88.04	15,73
			2 блюдо	рыба (горбуша), тушенная в томате с овощами	100	7	4	4	83	309.01	73,41
			гарнир	пюре картофельное	150	3	5	19	133	434.02	33,71
			напиток	компот из кураги	180	1	0	31	126	348.04	13,46
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	40	3	0	21	100		4,24
			итого		735	17	19	93	619		149,23
			конд.изд.	вафли	40	1	1	33	137		18,3
			напиток	чай с сахаром	180	0	0	13	54	433.01	2,93
			фрукты	банан	200	3	1	42	192		60,8
			итого		420	4	2	88	383		82,03
4	3	Итого за день:			1155	21	21	181	1002		231,26
4	4	Обед Полдник	закуска	огурец свежий порц.	60	0	0	1	8	14.02	14,69
			1 блюдо	рассольник Ленинградский, со сметаной	205	4	6	20	105	129.01	19,12
			2 блюдо	курица, тушенная в соусе сметанном с томатом	130	27	34	8	446	290.01	56,6
			гарнир	капуста тушенная	150	3	5	16	125	482.01	26,52
			напиток	компот из изюма	180	0	0	31	127	348.04	10,31
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	40	3	0	21	100		4,24
			итого		765	37	45	97	911		131,48
			конд.изд.	печенье	40	2	5	31	165		13,52
			конд.изд.	пирожное бисквитное Медвежонок Барни 30г	30	2	5	9	119		46,8
			напиток	кефир 2,5 % жирности	180	5	4	7	95	411.02	26,23
			итого		250	9	14	47	379		86,55
4	4	Итого за день:			1015	46	59	144	1290		218,03
4	5	Обед Полдник	закуска	салат из капусты белокочанной	60	1	6	5	76	45.02	8,24
			1 блюдо	суп картофельный с бобовыми	200	4	4	18	131	118.01	12,67
			2 блюдо	плов из свинины	200	19	7	31	267	403.01	53,2
			напиток	компот из смеси сухофруктов	180	1	0	20	79	312.04	7,55
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	40	3	0	21	100		4,24
			итого		680	28	17	95	653		85,9
			конд.изд.	булочка домашняя	50	3	8	31	195	482.02	9,88
			напиток	кефир 2,5 % жирности	180	5	4	7	95	411.02	26,23
			итого		230	8	12	38	290		36,11
4	5	Итого за день:			910	36	29	133	943		122,01
		Среднее значение за период:			1050,4	38,8	43,1	165,6	1206,6		190,00