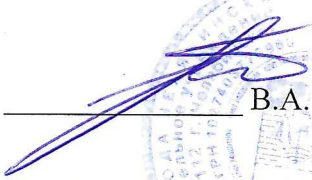



Согласовано:

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение "Средняя общеобразовательная школа № 112 г. Челябинска"  
(МАОУ "СОШ № 112 г. Челябинска")

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "Детское общественное питание - ДОП"

  
\_\_\_\_\_  
В.А. Третьяков  
" 12 " января 2026 г.

  
\_\_\_\_\_  
Е.В. Вахитова  
" 12 " января 2026 г.

**Меню для учащихся, получающих бюджетные средства на питание  
в размере 166,48 руб. (завтрак, обед)  
(1 - 4 класс)**

Категории:

1. Отдельные категории обучающихся, осваивающие программы начального общего образования: обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья и дети-инвалиды.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>ДЕНЬ 1. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>42,72</b>	<b>34,04</b>	<b>181,24</b>	<b>1213,15</b>
<b>ЗАВТРАК</b>			<b>19,12</b>	<b>17,59</b>	<b>106,93</b>	<b>666,48</b>
15/15	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,00
182/15	Каша молочная 5 злаков (жидкая) с маслом сливочным	200/5	6,77	9,20	34,20	252,00
	Пряник	40	2,12	2,16	27,80	137,60
379/15	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60
	Хлеб пшеничный	2*30	4,74	0,60	28,98	140,28
<b>Итого:</b>		<b>515</b>				
<b>ОБЕД</b>			<b>23,60</b>	<b>16,45</b>	<b>74,31</b>	<b>546,67</b>
45/15	Салат из белокочанной капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,24
113/15	Суп - лапша домашняя с мясом птицы	200/5	3,15	5,33	9,32	105,00
291/15	Плов из филе птицы	50/150	18,01	8,95	36,45	298,67
376/15	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00
	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,20	9,66	46,76
	Хлеб ржано - пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97
<b>Итого:</b>		<b>740</b>				
<b>ДЕНЬ 2. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>45,39</b>	<b>41,97</b>	<b>186,87</b>	<b>1305,20</b>
<b>ЗАВТРАК</b>			<b>24,02</b>	<b>24,83</b>	<b>88,70</b>	<b>674,17</b>
295/15	Котлеты из мяса птицы	90	13,70	19,93	13,79	289,80
202/15	Макаронные изделия отварные	150	5,51	4,28	30,93	184,09
376/15	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00
	Хлеб пшеничный	2*30	4,74	0,60	28,98	140,28
<b>Итого:</b>		<b>515</b>				
<b>ОБЕД</b>			<b>21,37</b>	<b>17,14</b>	<b>98,17</b>	<b>631,03</b>
75/15	Икра морковная	60	1,21	0,06	12,33	54,72
101/15	Суп картофельный с рисовой крупой с мясом птицы	200/5	2,68	3,07	9,71	81,00
260/15	Гуляш из мяса птицы	50/50	7,20	7,72	2,63	108,80
302/15	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	243,75
ТТК №324	Напиток "Лимонад" с лимоном	200	0,10	0,00	25,20	96,00
	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,20	9,66	46,76
<b>Итого:</b>		<b>775</b>				
<b>ДЕНЬ 3. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>36,39</b>	<b>60,24</b>	<b>157,79</b>	<b>1339,15</b>
<b>ЗАВТРАК</b>			<b>20,22</b>	<b>34,45</b>	<b>83,65</b>	<b>728,99</b>
24/1996	Свекла отварная (порционно)	60	1,08	0,06	5,88	28,80
259/15	Жаркое по-домашнему	50/150	14,05	33,71	18,94	437,71
348/15	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0,35	0,08	29,85	122,20
	Хлеб пшеничный	2*30	4,74	0,60	28,98	140,28
<b>Итого:</b>		<b>520</b>				
<b>ОБЕД</b>			<b>16,17</b>	<b>25,79</b>	<b>74,14</b>	<b>610,16</b>
82/15	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	1,57	4,69	8,93	91,10
278/15	Тефтели мясные с соусом 2-й вариант	60/50	6,88	16,49	9,99	226,00
202/15	Макаронные изделия отварные	150	5,51	4,28	30,93	184,09
376/15	Чай с сахаром	200/15	0,53	0,00	9,47	40,00
	Хлеб ржано - пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97
<b>Итого:</b>		<b>710</b>				
<b>ДЕНЬ 4. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>42,24</b>	<b>30,33</b>	<b>168,45</b>	<b>1143,71</b>
<b>ЗАВТРАК</b>			<b>23,22</b>	<b>9,97</b>	<b>90,23</b>	<b>543,35</b>
291/15	Плов из филе птицы	50/150	18,01	8,95	36,45	298,67
376/15	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00
	Хлеб пшеничный	2*30	4,74	0,60	28,98	140,28
	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	9,80	44,40
<b>Итого:</b>		<b>575</b>				
<b>ОБЕД</b>			<b>19,02</b>	<b>20,36</b>	<b>78,22</b>	<b>600,36</b>
99/15	Суп из овощей со сметаной	200/5	1,40	4,74	7,50	84,30
47/05	Суфле "Золотая рыбка"	90	12,32	10,53	8,61	178,20
312/15	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	158,30
349/15	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80
	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,20	9,66	46,76
	Хлеб ржано - пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97
<b>Итого:</b>		<b>705</b>				

<b>ДЕНЬ 5. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>48,63</b>	<b>42,71</b>	<b>193,31</b>	<b>1398,76</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>22,32</b>	<b>17,05</b>	<b>89,99</b>	<b>613,21</b>
ТТК 370	Голубцы ленивые мясные	80/30	8,91	10,34	7,37	169,18
302/15	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	243,75
376/15	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00
	Хлеб пшеничный	2*30	4,74	0,60	28,98	140,28
	<b>Итого:</b>	<b>535</b>				
	<b>ОБЕД</b>		<b>26,31</b>	<b>25,66</b>	<b>103,32</b>	<b>785,55</b>
62/15	Салат из моркови с сахаром	60	0,74	0,06	6,89	49,02
96/15	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/5	1,74	4,82	9,76	93,90
182/06	Ежики в соусе	60/50	5,73	16,34	10,38	215,00
306/15	Гороховое пюре	150	16,26	4,03	33,97	247,30
883/15	Кисель плодово-ягодный	200	0,16	0,08	27,50	111,36
	Хлеб ржано - пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97
	<b>Итого:</b>	<b>755</b>				
<b>ДЕНЬ 6. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>39,80</b>	<b>52,60</b>	<b>198,27</b>	<b>1439,01</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>17,76</b>	<b>20,70</b>	<b>108,54</b>	<b>692,76</b>
14/15	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
204/15	Макароны отварные с сыром	190/10	9,49	3,80	40,43	233,98
378/15	Чай с молоком	150/50/15	1,52	1,35	15,90	81,00
	Хлеб пшеничный	2*30	4,74	0,60	28,98	140,28
	Вафли	35	1,93	7,70	23,10	171,50
	<b>Итого:</b>	<b>520</b>				
	<b>ОБЕД</b>		<b>22,04</b>	<b>31,90</b>	<b>89,73</b>	<b>746,25</b>
52/15	Салат из свеклы с маслом растительным	60	0,84	3,61	4,96	55,68
99/15	Суп из овощей со сметаной	200/5	1,40	4,74	7,50	84,30
297/15	Фрикадельки из мяса птицы	60/50	14,32	19,86	8,10	268,00
303/15	Каша пшеничная	150	3,14	3,27	22,34	136,50
349/15	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80
	Хлеб ржано - пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97
	<b>Итого:</b>	<b>755</b>				
<b>ДЕНЬ 7. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>41,74</b>	<b>36,05</b>	<b>154,66</b>	<b>1176,88</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>20,74</b>	<b>14,45</b>	<b>69,07</b>	<b>541,08</b>
261/15	Печень тушенная в соусе	50/50	12,81	9,03	4,45	180,50
312/15	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	158,30
377/15	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00
	Хлеб пшеничный	2*30	4,74	0,60	28,98	140,28
	<b>Итого:</b>	<b>532</b>				
	<b>ОБЕД</b>		<b>21,00</b>	<b>21,60</b>	<b>85,59</b>	<b>635,80</b>
96/15	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/5	1,74	4,82	9,76	93,90
ТТК 370	Голубцы ленивые мясные	80/30	8,91	10,34	7,37	169,18
302/15	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	243,75
376/15	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00
	Хлеб ржано - пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97
	<b>Итого:</b>	<b>770</b>				
<b>ДЕНЬ 8. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>45,01</b>	<b>60,36</b>	<b>172,05</b>	<b>1425,64</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>20,00</b>	<b>29,53</b>	<b>92,43</b>	<b>717,78</b>
268/15	Шницель мясной	90	11,54	23,54	11,77	307,80
304/15	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70
376/15	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00
	Хлеб пшеничный	2*30	4,74	0,60	28,98	140,28
	<b>Итого:</b>	<b>515</b>				
	<b>ОБЕД</b>		<b>25,01</b>	<b>30,83</b>	<b>79,62</b>	<b>707,86</b>
24/1996	Свекла отварная (порционно)	60	1,08	0,06	5,88	28,80
102/15	Суп картофельный с бобовыми с мясом птицы	200/5	5,49	5,12	13,25	131,00
295/15	Птица тушенная соусе	50/50	13,70	19,93	13,79	289,80
139/15	Капуста тушенная	150	3,06	5,52	11,84	115,50
ТТК №324	Напиток "Лимонад" с лимоном	200	0,10	0,00	25,20	96,00
	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,20	9,66	46,76
	<b>Итого:</b>	<b>735</b>				

<b>ДЕНЬ 9. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>47,73</b>	<b>64,46</b>	<b>170,77</b>	<b>1479,52</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>25,23</b>	<b>26,80</b>	<b>104,22</b>	<b>759,45</b>
295/15	Котлеты из мяса птицы	90	13,70	19,93	13,79	289,80
302/15	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	243,75
883/17	Кисель плодово-ягодный	200	0,16	0,08	27,50	111,36
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14
	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	9,80	44,40
	<b>Итого:</b>	<b>570</b>				
	<b>ОБЕД</b>		<b>22,50</b>	<b>37,66</b>	<b>66,55</b>	<b>720,07</b>
101/15	Суп картофельный с рисовой крупой с мясом птицы	200/5	2,68	3,07	9,71	81,00
ТТК № 156	Котлета по-Куравински с соусом	90/10	15,11	29,57	11,74	374,01
312/15	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	158,30
376/15	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00
	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,20	9,66	46,76
	<b>Итого:</b>	<b>700</b>				
<b>ДЕНЬ 10. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>44,54</b>	<b>62,34</b>	<b>283,05</b>	<b>1476,16</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>22,88</b>	<b>38,22</b>	<b>101,03</b>	<b>835,00</b>
75/15	Икра морковная	60	1,21	0,06	12,33	54,72
265/15	Плов мясной	50/150	16,83	37,56	34,52	544,00
ТТК №324	Напиток "Лимонад" с лимоном	200	0,10	0,00	25,20	96,00
	Хлеб пшеничный	2*30	4,74	0,60	28,98	140,28
	<b>Итого:</b>	<b>520</b>				
	<b>ОБЕД</b>		<b>21,66</b>	<b>24,12</b>	<b>182,02</b>	<b>641,16</b>
82/15	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	1,57	4,69	8,93	91,10
278/15	Тефтели мясные в соусе (1-й вариант)	60/50	12,83	14,80	112,34	237,00
202/15	Макаронные изделия отварные	150	5,51	4,28	30,93	184,09
376/15	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00
	Хлеб ржано - пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97
	<b>Итого:</b>	<b>710</b>				

При разработке данного меню были использованы рецепты следующих сборников: Сборник 2015г. Тутельян В.А сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Сборник 2005г. Министерство экономического развития Челябинской области. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания, обслуживающих учащихся образовательных учреждений Челябинской области, предназначен для организаторов школьного питания. В сборнике представлены: методические рекомендации по организации питания учащихся образовательных учреждений, примерные рационы питания по возрастным группам и технико-технологические карты на кулинарные блюда и изделия. Сборник 2016г. Тутельян В.А. Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях.

При приготовлении блюд и изделий используется йодированная соль

В исключительных случаях, при отсутствии необходимых пищевых продуктов, допускается их замена другими продуктами, равноценными по химическому составу (пищевой ценности) в соответствии с таблицей замены пищевых продуктов (Приложение № 11 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20)