

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)  
(5 - 11 класс)**

Меню для учащихся, получающих бюджетные средства на питание в размере 166,48 руб. (завтрак, обед) 5-11 кл

Категории:

1. Обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья и дети-инвалиды.

- Обучающиеся, один из родителей которых является военнослужащим;

- Обучающиеся, один из родителей которых является военнослужащим, погибшим (умершим) в результате участия в специальной военной операции;

- Обучающиеся, один из родителей которых является иным участником специальной военной операции, погибшим (умершим) в результате участия в специальной военной операции.

№ 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>46,71</b>	<b>37,86</b>	<b>194,70</b>	<b>1315,21</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>22,07</b>	<b>19,00</b>	<b>115,48</b>	<b>721,23</b>
15/15	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,00
182/15	Каша молочная 5 злаков (жидкая) с маслом сливочным	250/5	9,72	10,61	42,75	306,75
	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>565</b>				
	<b>ОБЕД</b>		<b>24,64</b>	<b>18,86</b>	<b>79,22</b>	<b>593,98</b>
45/15	Салат из белокочанной капусты	100	1,31	3,25	6,47	60,40
113/15	Суп - лапша домашняя с мясом птицы	250/5	3,67	6,44	11,64	128,15
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>830</b>				
<b>ДЕНЬ 2. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>27,43</b>	<b>27,26</b>	<b>100,87</b>	<b>758,47</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>27,43</b>	<b>27,26</b>	<b>100,87</b>	<b>758,47</b>
295/15	Котлеты из мяса птицы	100	15,22	22,14	15,32	322,00
309/15	Макаронные изделия отварные	200	7,40	4,50	41,57	236,19
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>575</b>				
	<b>ОБЕД</b>		<b>24,28</b>	<b>18,94</b>	<b>116,54</b>	<b>733,41</b>
75/15	Икра морковная	100	2,01	0,10	20,55	91,20
101/15	Суп картофельный с рисовой крупой с мясом птицы	250/5	3,07	3,61	12,13	98,15
260/15	Гуляш из мяса птицы	50/50	7,20	7,72	2,63	108,80
302/15	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	7,31	46,37	292,50
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>865</b>				
<b>ДЕНЬ 3. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>38,04</b>	<b>61,28</b>	<b>170,64</b>	<b>1408,15</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>20,94</b>	<b>34,49</b>	<b>87,57</b>	<b>748,19</b>
24/96	Свекла отварная (порционно)	100	1,80	0,10	9,80	48,00
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>560</b>				
	<b>ОБЕД</b>		<b>17,10</b>	<b>26,79</b>	<b>83,07</b>	<b>659,96</b>
82/15	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	1,93	5,67	11,11	111,85
278/15	Тефтели мясные с соусом 2-й вариант	60/50	6,88	16,49	9,99	226,00
202/15	Макаронные изделия отварные	180	6,64	4,41	37,31	215,35
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>820</b>				
<b>ДЕНЬ 4. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>44,68</b>	<b>34,21</b>	<b>175,51</b>	<b>1222,32</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>21,46</b>	<b>24,24</b>	<b>85,28</b>	<b>678,97</b>
99/15	Суп из овощей со сметаной	250/10	1,85	6,49	9,51	111,45
47/05	Суфле "Золотая рыбка"	100	13,69	11,70	9,57	198,00
312/15	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	189,96
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>800</b>				

<b>ДЕНЬ 5. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>55,63</b>	<b>46,60</b>	<b>219,97</b>	<b>1583,60</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>25,18</b>	<b>19,08</b>	<b>102,87</b>	<b>694,46</b>
ТТК 370	Голубцы ленивые мясные	80/30	8,91	10,34	7,37	169,18
302/15	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,46	8,12	51,52	325,00
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>585</b>				
	<b>ОБЕД</b>		<b>30,45</b>	<b>27,52</b>	<b>117,10</b>	<b>889,14</b>
62/15	Салат из моркови с сахаром	100	1,23	0,09	11,48	81,70
96/15	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/5	2,14	5,84	12,16	115,35
182/06	Ежики в соусе	60/50	5,73	16,34	10,38	215,00
306/15	Гороховое пюре	180	19,51	4,84	40,76	296,76
394/15	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>875</b>				
<b>ДЕНЬ 6. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>42,85</b>	<b>57,21</b>	<b>217,16</b>	<b>1571,94</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>18,89</b>	<b>20,83</b>	<b>114,93</b>	<b>724,02</b>
14/15	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
204/15	Макароны отварные с сыром	220/10	10,62	3,93	46,82	265,24
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>550</b>				
	<b>ОБЕД</b>		<b>23,96</b>	<b>36,38</b>	<b>102,23</b>	<b>847,92</b>
52/15	Салат из свеклы с маслом растительным	100	1,40	6,01	8,26	92,80
99/15	Суп из овощей со сметаной	250/5	1,72	5,74	9,33	103,35
297/15	Фрикадельки из мяса птицы	60/50	14,32	19,86	8,10	268,00
303/15	Каша пшеничная	180	4,18	4,35	29,71	182,00
883/15	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>875</b>				
<b>ДЕНЬ 7. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>44,38</b>	<b>39,12</b>	<b>163,72</b>	<b>1256,53</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>21,36</b>	<b>15,41</b>	<b>73,16</b>	<b>572,74</b>
255/15	Печень тушенная в соусе	50/50	12,81	9,03	4,45	180,50
312/15	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	189,96
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>562</b>				
	<b>ОБЕД</b>		<b>23,02</b>	<b>23,71</b>	<b>90,56</b>	<b>683,79</b>
96/15	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/5	2,14	5,84	12,16	115,35
ТТК 370	Голубцы ленивые мясные	80/30	8,91	10,34	7,37	169,18
302/15	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	7,31	46,37	292,50
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>820</b>				
<b>ДЕНЬ 8. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>49,47</b>	<b>66,30</b>	<b>190,27</b>	<b>1574,22</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>22,03</b>	<b>33,28</b>	<b>101,06</b>	<b>794,41</b>
268/15	Шницель мясной	100	12,82	26,16	13,08	342,00
304/15	Рис отварной	180	4,40	6,50	44,00	252,13
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>555</b>				
	<b>ОБЕД</b>		<b>27,44</b>	<b>33,02</b>	<b>89,21</b>	<b>779,81</b>
24/96	Свекла отварная (порционно)	100	1,80	0,10	9,80	48,00
102/15	Суп картофельный с бобовыми с мясом птицы	250/5	6,59	6,17	16,56	160,65
295/15	Птица тушенная соусе	50/50	13,70	19,93	13,79	289,80
139/15	Капуста тушенная	180	3,67	6,62	14,20	138,60
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>865</b>				

<b>ДЕНЬ 9. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>51,98</b>	<b>69,39</b>	<b>186,54</b>	<b>1609,28</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>28,47</b>	<b>30,23</b>	<b>113,48</b>	<b>840,40</b>
295/15	Котлеты из мяса птицы	100	15,22	22,14	15,32	322,00
302/15	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	7,31	46,37	292,50
883/15	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>610</b>				
	<b>ОБЕД</b>		<b>23,51</b>	<b>39,16</b>	<b>73,06</b>	<b>768,88</b>
101/15	Суп картофельный с рисовой крупой с мясом птицы	250/5	3,07	3,61	12,13	98,15
ТТК № 156	Котлета по-Куравински с соусом	90/10	15,11	29,57	11,74	374,01
312/15	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	189,96
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>810</b>				
<b>ДЕНЬ 10. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>23,68</b>	<b>38,26</b>	<b>109,25</b>	<b>871,48</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>23,68</b>	<b>38,26</b>	<b>109,25</b>	<b>871,48</b>
75/15	Икра морковная	100	2,01	0,10	20,55	91,20
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>560</b>				
	<b>ОБЕД</b>		<b>23,05</b>	<b>25,10</b>	<b>185,42</b>	<b>670,96</b>
82/15	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	1,93	5,67	11,11	111,85
278/15	Тфтели мясные в соусе (1-й вариант)	60/50	12,83	14,80	112,34	237,00
202/15	Макаронные изделия отварные	180	6,64	4,41	37,31	215,35
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>820</b>				

При разработке данного меню были использованы рецептуры следующих сборников: Сборник 2015г. Тутельян В.А сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Сборник 2005г. Министерство экономического развития Челябинской области. Сборник рецептур 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 рецептур 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)