

ЧОУ «СОШ № 1 г. Челябинска»

Приложение к приказу  
от 26.08.2025 № 8

Примерное двухнедельное меню  
для организации питания обучающихся в  
ЧОУ «СОШ № 1 г. Челябинска»  
для детей с 12 лет и старше

# Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд для детей с 12 лет и старше

Неделя: 1

День: 1

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кКал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша геркулесовая	200/5	8,16	9,84	47,80	264,00	4
	Кофейный напиток на молоке	200	7,20	7,20	23,17	175,00	379
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,3	338
	Печенье	50	3,8	4,8	37,17	208,5	
	Батон	45	3,87	1,31	24,75	114,30	
<b>Итого за ЗАВТРАК</b>			23,63	23,75	147,59	832,10	
<b>ОБЕД</b>	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	1,91	3,97	8,14	85,00	88
	Курица в соусе с томатом	100	13,09	16,16	3,61	183,34	410
	Макаронные изделия отварные	200/7	7,39	5,94	45,63	250,83	516/04
	Компот из смеси сухофруктов с вит.С	200	0,47	0,00	19,78	81,00	54
	Хлеб пшеничный	50	4,00	1,50	26,00	135,00	
	Хлеб ржаной	60	3,67	0,72	23,95	116,88	
<b>Итого за ОБЕД</b>			30,53	28,29	127,11	852,05	
<b>ИТОГО за ДЕНЬ:</b>						1684,15	

Неделя: 1

День: 2

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кКал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>	Омлет натуральный	200	13,03	15,94	6,28	219,00	307
	Салат из моркови с апельсином	100	1,28	0,13	12,71	57,08	тТК133
	Чай с молоком	200	1,40	1,60	16,40	86,00	945
	Горячий бутерброд с сыром	80	10,27	11,30	30,67	262,58	11
<b>Итого за ЗАВТРАК</b>			25,98	28,97	66,06	624,66	
<b>ОБЕД</b>	Суп-лапша с курицей	250/25	7,86	8,03	14,76	163,78	148/04
	Гуляш мясной	100	17,68	14,25	5,54	216,56	277
	Каша гречневая	200/7	6,03	6,67	27,17	192,36	510/04
	Кисель плодово-ягодный с вит.С	200	0,00	0,00	30,60	118,00	648/04
	Хлеб пшеничный	50	4,00	1,50	26,00	135,00	
Хлеб ржаной	60	3,67	0,72	23,95	116,88		
<b>Итого за ОБЕД</b>			39,24	31,17	128,02	942,58	
<b>ИТОГО за ДЕНЬ:</b>						1567,24	

Неделя: 1

День: 3

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кКал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>	Запеканка из творога со сгущённым молоком	<b>180/20</b>	38,35	15,82	40,23	466,10	336/04
	Банан	<b>120</b>	1,8	0,24	26,16	114	
	Какао на молоке	200	3,52	3,72	25,49	145,20	959
	Батон	45	3,87	1,31	24,75	114,30	0
<b>Итого за ЗАВТРАК</b>			48,75	21,86	128,47	914,61	
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный гороховый	250	5,32	2,84	22,2	131	102
	Котлета куриная	100	16,34	8,40	7,89	177,50	268
	Рагу из овощей	180	3,50	4,76	13,65	108,69	PT393
	Компот из свежих плодов с вит. С	200	0,20	0,20	22,30	110,00	859
	Хлеб пшеничный	50	4,00	1,50	26,00	135,00	
	Хлеб ржаной	60	3,67	0,72	23,95	116,88	
<b>Итого за ОБЕД</b>			32,53	18,58	117,46	789,38	
<b>ИТОГО за ДЕНЬ:</b>			81,28	40,44	245,93	1703,99	

Неделя: 1

День: 4

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кКал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод ы		
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша "Дружба"	200	6,46	7,45	30,19	212,00	275
	Кисломолочный продукт	200	5,8	5	8	100	386
	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,30	0,00	15,20	60,00	686/04
	Горячий бутерброд с сыром	80	10,27	11,30	30,67	262,58	11
<b>Итого за ЗАВТРАК</b>			22,83	23,75	84,06	634,58	
<b>ОБЕД</b>	Суп "Волна" со сметаной с мясом птицы	250/10/ 25	10,32	8,26	18,58	213,00	101
	Шницель рыбный натуральный	100	14,67	9,63	8,98	180,06	330
	Пюре картофельное с маслом сливочным	200/7	4,16	6,52	20,53	183,39	520
	Напиток из плодов шиповника	200	0,39	0,17	20,35	125,00	388
	Хлеб пшеничный	50	4,00	1,50	26,00	135,00	
	Хлеб ржаной	60	3,67	0,72	23,95	116,88	
<b>Итого за ОБЕД</b>			41,22	26,14	110,41	932,54	
<b>ИТОГО за ДЕНЬ:</b>			64,05	49,89	194,47	1567,12	

Неделя: 1

День: 5

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кКал	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК	Сырники из творога с джемом или повидлом	180	31,64	19,99	57,39	447,00	327	
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,3	338	
	Чай с молоком	200	1,40	1,60	16,40	86,00	945	
	Батон	45	3,87	1,31	24,75	114,30	0	
<b>Итого за ЗАВТРАК</b>			37,51	23,50	113,24	717,60		
ОБЕД	Салат из соленых огурцов с луком репчатым	100	0,87	5,12	2,73	61,67	36	
	Свекольник со сметаной и курицей	250/10/25	7,39	10,17	9,91	166,36	35/05	
	Плов с мясом	275	17,75	16,89	52,04	429,24	163	
	Сок фруктовый	200	1,40	0,00	25,60	108,00	707/04	
	Хлеб пшеничный	50	4,00	1,50	26,00	135,00		
	Хлеб ржаной	60	3,67	0,72	23,95	116,88		
<b>Итого за ОБЕД</b>			35,08	34,40	140,23	1017,15		
<b>ИТОГО за ДЕНЬ:</b>				72,59	57,90	253,47	1734,75	

Неделя: 2

День: 1

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кКал	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК	Каша рисовая	200	7,70	10,00	68,90	308,60	5	
	Кофейный напиток на молоке	200	7,20	7,20	23,17	175,00	379	
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,3	338	
	Вафли	40	1,12	1,32	30,92	142,27	93	
	Батон	45	3,87	1,31	24,75	114,30		
<b>Итого за ЗАВТРАК</b>			12,79	10,43	93,54	810,47		
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	1,62	3,89	9,20	92,00	82	
	Биточки "Солнышко"	100	35,20	26,80	14,80	341,00	53	
	Макаронные изделия отварные	200/7	7,39	5,94	45,63	250,83	516/04	
	Компот из смеси сухофруктов с вит.С	200	0,47	0,00	19,78	81,00	54	
	Хлеб пшеничный	50	4,00	1,50	26,00	135,00		
	Хлеб ржаной	60	3,67	0,72	23,95	116,88		
<b>Итого за ОБЕД</b>			52,35	38,85	139,36	1016,71		
<b>ИТОГО за ДЕНЬ:</b>				65,14	49,28	232,90	1827,18	

Неделя: 2

День: 2

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кКал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	200	13,03	15,94	6,28	219,00	307
	Салат из горошка зеленого консервированного	100	3	5,19	6,3	83,6	10
	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,30	0,00	15,20	60,00	686/04
	Горячий бутерброд с сыром	80	10,27	11,30	30,67	262,58	11
<b>Итого за</b>	<b>ЗАВТРАК</b>		26,60	32,43	58,45	625,18	
ОБЕД	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/5	2,32	4,11	20,45	120,00	96
	Гуляш мясной	100	17,68	14,25	5,54	216,56	277
	Каша гречневая	200/7	6,03	6,67	27,17	192,36	510/04
	Сок фруктовый	200	1,40	0,00	25,60	108,00	707/04
	Хлеб пшеничный	50	4,00	1,50	26,00	135,00	
	Хлеб ржаной	60	3,67	0,72	23,95	116,88	
<b>Итого за</b>	<b>ОБЕД</b>		35,10	27,25	128,71	888,80	
<b>ИТОГО за ДЕНЬ:</b>			61,70	59,68	187,16	1513,98	

Неделя: 2

День: 3

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кКал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Запеканка из творога со сгущённым молоком	180/20	38,35	15,82	40,23	466,10	336/04
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,3	338
	Какао на молоке	200	3,52	3,72	25,49	145,20	959
	Батон	45	3,87	1,31	24,75	114,30	0
<b>Итого за</b>	<b>ЗАВТРАК</b>		46,34	21,45	105,17	795,90	
ОБЕД	Суп полевой	250/8	2,59	6,73	16,83	148,94	370
	Печень, тушеная с соусом	100	11,86	10,12	8,17	168,74	439
	Капуста тушеная	200	4,13	6,48	18,85	150,27	321
	Компот из свежих плодов с вит. С	200	0,20	0,20	22,30	110,00	859
	Хлеб пшеничный	50	4,00	1,50	26,00	135,00	
	Хлеб ржаной	60	3,67	0,72	23,95	116,88	
<b>Итого за</b>	<b>ОБЕД</b>		26,48	25,58	111,55	829,83	
<b>ИТОГО за ДЕНЬ:</b>			72,82	47,03	216,72	1625,73	

Неделя: 2

День: 4

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кКал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша пшённая	200	5,63	8,80	72,40	314,28	6
	Кисломолочный продукт	200	5,8	5	8	100	386
	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,30	0,00	15,20	60,00	686/04
	Батон	45	3,87	1,31	24,75	114,30	0
	Масло сливочное	15	0,15	10,80	0,15	99,00	96/04
<b>Итого за ЗАВТРАК</b>			15,75	25,91	120,50	687,58	
<b>ОБЕД</b>	Суп-пюре из разных овощей с гренками	250	2,98	4,78	12,86	158,21	51
	Суфле (рыбное)	120	18,61	8,36	3,15	211,33	346
	Рис отварной с овощами	180	3,11	9,20	21,66	199,20	304
	Компот из кураги	200	0,98	0,05	15,64	66,90	54/2
	Хлеб пшеничный	50	4,00	1,50	26,00	135,00	
	Хлеб ржаной	60	3,67	0,72	23,95	116,88	
<b>Итого за ОБЕД</b>			33,35	24,61	103,26	887,52	
<b>ИТОГО за ДЕНЬ:</b>			49,10	50,52	223,76	1575,10	

Неделя: 2

День: 5

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кКал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	6,11	10,72	32,38	251,00	181
	Булочка "Дорожная"	70	4,23	5,21	31,85	191,24	275
	Банан	200	3,01	1,01	38	189,01	338
	Чай с молоком	200	1,40	1,60	16,40	86,00	945
	Батон	45	3,87	1,31	24,75	114,30	
<b>Итого за ЗАВТРАК</b>			18,62	19,85	143,38	831,55	
<b>ОБЕД</b>	Салат из свеклы с сыром	120	6,12	16,92	8,04	211,32	16
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	6,15	5,96	14,09	153,00	104
	Бефстроганов	100	11,95	14,99	3,75	196,82	21
	Картофель отварной с луком	200	4,13	9,32	27,29	222,61	126
	Сок фруктовый	200	1,40	0,00	25,60	108,00	707/04
	Хлеб пшеничный	50	4,00	1,50	26,00	135,00	
	Хлеб ржаной	60	3,67	0,72	23,95	116,88	
<b>Итого за ОБЕД</b>			37,42	49,41	128,72	1143,63	
<b>ИТОГО за ДЕНЬ:</b>			56,04	69,26	272,10	1975,18	