



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ "Школа № 94"

Е.Ю. Пузанова

"29" августа 2025

Примерное 2-х недельное меню на горячее питание

**для учащихся с 1 по 4 класс (7-11 лет) в виде завтрака стоимостью 76 руб. 45 коп. или обеда
стоимостью 107 руб. 03 коп , и для учащихся с ограниченными возможностями здоровья с 1
по 4 класс (7-11 лет) в виде завтрак стоимостью 76 руб. 45 коп. и обеда стоимостью 107 руб. 03
коп.**

на 2025-2026 учебный год

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества	№ рец.
		Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	
День1 /неделя 1:										
Завтрак										
Суп молочный	250	5,48	4,75	17,95	150,00	0,08	0,18	0,80	163,00	120/121М
Сыр (порциями)	15	3,48	4,42	0,00	54,00	0,005	0,005	0,11	132,00	15М
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	338М
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	0,19	1,59	152,22	382М
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Итого за Завтрак	605	16,44	14,27	65,89	474,40	0,21	0,40	12,50	470,82	
Обед										
Закуска из овощей по сезону	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	6,00	
Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	0,04	0,04	8,54	39,78	82М
Биточки мясные	90	10,50	27,34	10,82	333,80	0,29	0,08	3,50	9,41	268М
Каша рассыпчатая, гречневая	150	8,60	6,10	38,64	243,75	0,21	0,11	0,00	14,82	171/302М
Компот из плодов/ягод (замороженных или свежих)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	342, 344,348, 349М
Хлеб ржаной (ржано- пшеничный) йодированный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Итого за Обед	760	25,49	38,98	118,63	937,93	0,62	0,35	13,04	96,39	
Всего за Понедельник	1365	41,93	53,25	184,52	1412,33	0,83	0,75	25,54	567,21	

День 2/неделя 1: Вторник										
Завтрак										
Закуска из овощей по сезону	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	6,00	
Плов из птицы	200	18,01	8,95	36,45	298,66	0,14	0,14	6,50	36,09	291М
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,03	11,10	376М
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Итого за Завтрак	500	21,75	10,19	74,11	475,46	0,19	0,25	6,63	60,79	
Обед										
Закуска из овощей по сезону	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	6,00	
Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишелью)	200	2,15	2,27	13,96	94,60	0,09	0,05	6,60	23,36	103М
Рыба (минтай) тушеная в томате с овощами	90	8,78	4,46	3,42	94,50	0,05	0,05	3,36	35,16	229М
Пюре картофельное с м/с 150/3	153	3,84	6,98	20,48	157,05	0,14	0,11	18,16	37,70	312М
Кисель из плодов/ягод (замороженных или свежих, из сока плодового)	200	0,31	0,00	39,40	160,00	0,01	0,020	2,40	22,46	358М
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) йодированный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	338М
Итого за Обед	863	20,27	15,55	119,60	715,93	0,39	0,36	40,62	152,88	
Всего за Вторник	1363	42,02	25,74	193,71	1191,39	0,58	0,61	47,25	213,67	

День 3/неделя 1: Среда										
Завтрак										
Закуска из овощей по сезону	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	6,00	
Котлеты мясные (особые)	90	8,80	11,81	9,34	180,00	0,10	0,01	0,01	14,82	269М
Каша рассыпчатая, пшенная	150	6,60	5,73	37,88	229,50	0,00	0,17	0,02	16,64	171/302М
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,03	11,10	376М
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Итого за Завтрак	540	19,14	18,78	84,88	586,30	0,15	0,29	0,16	56,16	
Обед										
Закуска из овощей по сезону	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	6,00	
Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,39	4,22	13,23	118,60	0,18	0,06	4,66	34,14	102М
Птица отварная (запеченная)	90	19,19	21,13	0,41	268,00	0,03	0,13	19,20	45,80	288/293М
Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,03	0,00	4,86	202/309М
Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,09	32,00	132,80	0,01	0,20	0,70	32,40	349М
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) йодированный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	
Итого за Обед	760	34,49	31,39	104,63	850,63	0,35	0,53	24,66	135,40	
Всего за Среда	1300	53,63	50,17	189,51	1436,93	0,50	0,82	24,82	191,56	

День 4/неделя 1: Четверг										
Завтрак										
Запеканка из творога с морковью (с соусом)	170	12,68	11,13	66,70	418,60	0,08	0,22	2,72	137,04	224М
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	338М
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,03	11,10	376М
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Итого за Завтрак	510	16,15	12,71	112,06	630,40	0,15	0,25	12,75	171,74	
Обед										
Закуска из овощей по сезону	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	6,00	
Щи из свежей (или квашеной) капусты с картофелем	200	1,41	3,96	6,32	71,80	0,05	0,04	12,62	39,40	88/92М
Тефтели из птицы (1-ый вариант)	90	11,20	16,70	6,60	222,50	0,03	0,09	0,80	39,60	ТТК
Картофель отварной (запеченный)	150	2,86	4,32	23,01	142,35	0,15	0,09	21,00	14,64	310М
Компот из плодов/ягод (замороженных или свежих)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	342,348,349М
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) йодированный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Итого за Обед	760	20,42	26,58	96,35	714,03	0,31	0,34	35,42	126,02	
Всего за Четверг	1270	36,57	39,29	208,41	1344,43	0,46	0,59	48,17	297,76	

[illegible]

День 1 /неделя 2:										
Завтрак										
Каша вязкая молочная из риса и пшена	200	5,71	3,74	41,27	221,90	0,10	0,09	0,12	125,03	175M
Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,03	0,00	22,00	209M
Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,01	0,00	2,40	14M
Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,00	0,000	0,030	0,070	88,00	15M
Чай с лимоном 200/7	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	0,00	2,83	14,20	377M
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Итого за Завтрак	500	16,32	19,72	77,44	553,70	0,17	0,17	3,02	259,23	
Обед										
Закуска из овощей по сезону	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	6,00	
Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	0,04	0,04	8,54	39,78	82M
Фрикадельки (из кур или бройлеров-цыплят), с соусом	90	11,20	16,70	6,60	222,50	0,03	0,09	0,80	39,60	297M
Каша рассыпчатая, пшеничная	150	6,32	4,50	38,85	221,25	0,12	0,05	0,00	24,05	171/302M
Компот из плодов/ягод (замороженных или свежих)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	342, 348,349M
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) йодированный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Итого за Обед	760	23,91	26,74	114,62	804,13	0,28	0,30	10,34	135,81	
Всего за Понедельник	1260	40,23	46,46	192,06	1357,83	0,45	0,47	13,36	395,04	

День 2 /неделя 2: Вторник										
Завтрак										
Запеканка из творога с морковью, с соусом	170	12,68	11,13	66,70	418,60	0,08	0,22	2,72	137,04	224М
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	338М
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,03	11,10	376М
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Итого за Завтрак	510	16,15	12,71	112,06	630,40	0,15	0,25	12,75	171,74	
Обед										
Закуска из овощей по сезону	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	6,00	
Суп крестьянский с крупой	200	1,19	3,93	4,87	61,00	0,03	0,03	7,90	28,70	98М
Плов из птицы	200	18,01	8,95	36,45	298,66	0,14	0,14	6,50	36,09	291М
Компот из плодов/ягод (замороженных или свежих)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	342,348,349М
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	338М
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) йодированный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Итого за Обед	820	24,55	14,88	111,54	684,04	0,28	0,17	25,40	113,17	
Всего за Вторник	1330	40,70	27,59	223,60	1314,44	0,43	0,42	38,15	284,91	

День 3/неделя 2: Среда										
Завтрак										
Закуска из овощей по сезону	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	6,00	
Котлеты рубленые из бройлер- цыплят	90	9,04	10,20	10,69	171,00	0,07	0,07	0,59	39,80	295M
Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,10	38,64	243,75	0,21	0,11	0,00	14,82	171/302M
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,03	11,10	376M
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Итого за Завтрак	540	21,38	17,54	86,99	591,55	0,33	0,29	0,72	79,32	
Обед										
Закуска из овощей по сезону	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	6,00	
Суп картофельный с макаронными изделиями (с вермишелью)	200	2,15	2,27	13,96	94,60	0,09	0,05	6,60	94,60	103M
Мясо тушеное	90	9,52	25,35	2,30	274,50	0,25	0,08	0,16	17,18	256M
Каша рассыпчатая, ячневая	150	4,80	4,40	30,80	182,50	0,09	0,03	0,00	39,20	171/302M
Компот из плодов/ягод (замороженных или свежих)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	342, 348,349M
Хлеб ржаной (ржано- пшеничный) йодированный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Итого за Обед	760	21,42	33,62	107,48	828,98	0,51	0,28	7,76	183,36	
Всего за Среду	1300	42,80	51,16	194,47	1420,53	0,84	0,57	8,48	262,68	

День 4 /неделя 2: Четверг										
Завтрак										
Закуска из овощей по сезону	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	6,00	
Тефтели (мясные) с соусом сметанным с томатом	90	6,41	7,16	8,39	123,55	0,16	0,06	0,59	22,87	278M
Макаронные изделия отварные с маслом 150/5	155	5,56	8,10	26,50	201,45	0,06	0,03	0,00	6,06	202/309M
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,03	11,10	376M
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Итого за Завтрак	545	15,71	16,50	72,55	501,80	0,27	0,20	0,72	53,63	
Обед										
Закуска из овощей по сезону	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	6,00	
Суп картофельный с крупой	200	1,58	2,17	9,69	68,60	0,07	0,04	6,60	21,36	101M
Жаркое по-домашнему	200	14,06	33,71	18,95	437,71	0,43	0,17	7,72	32,79	259M
Компот из плодов/ягод (замороженных или свежих)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	342, 348,349M
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	338M
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) йодированный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Итого за Обед	820	20,99	37,88	98,86	830,69	0,61	0,35	25,32	102,53	
Всего за Четверг	1365	36,70	54,38	171,41	1332,49	0,88	0,55	26,04	156,16	

День 5 /неделя 2: Пятница										
Завтрак										
Закуска из овощей по сезону	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	6,00	
Курица тушеная с морковью	90	12,69	5,10	3,90	113,76	0,03	0,04	1,10	20,70	54-25М*/ТТК
Каша рассыпчатая, пшениная	150	6,60	5,73	37,88	229,50	0,00	0,17	0,02	16,64	171/302М
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,03	11,10	376М
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Итого за Завтрак	540	23,03	12,07	79,44	520,06	0,08	0,32	1,25	62,04	
Обед										
Салат из овощей по сезону	60	1,02	3,00	5,07	51,42	0,01	0,01	11,88	31,30	
Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,39	4,22	13,23	118,60	0,18	0,06	4,66	34,14	102М
Рыба (минтай) тушеная в томате с овощами	90	8,78	4,46	3,42	94,50	0,05	0,05	3,36	35,16	229М
Пюре картофельное с м/с 150/3	153	3,84	6,98	20,48	157,05	0,14	0,11	18,16	37,70	312М
Компот из плодов/ягод (замороженных или свежих)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	342,348,349М
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) йодированный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02		0,00	4,60	
Батон домашний	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,05	0,01	0,00	9,50	ТТК
Итого за Обед	773	23,06	20,49	105,66	713,15	0,46	0,25	38,96	166,58	
Всего за Пятницу	1313	46,09	32,56	185,10	1233,21	0,54	0,57	40,21	228,62	