



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ "Школа № 94"

Е.Ю. Пузанова

"29" августа 2025

**Примерное 2-х недельное меню на горячее питание
для учащихся основного общего и среднего общего образования (5-11 классы), включенных в
списки малообеспеченных семей, для учащихся основного общего и среднего общего
образования (5-11 классы) из семей лиц, призванных на военную службу для выполнения
задач специальной военной операции, для учащихся основного общего и среднего общего
образования (5-11 классы) из многодетных семей, в виде завтрака на сумму 90,13 руб или
обеда на сумму 90,13 руб.**

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: Понедельник										
Завтрак										
Суп молочный	255	5,52	8,38	18,01	183,00	0,08	0,18	0,80	163,00	120М
Сыр (порциями)	30	6,80	8,84	0,00	108,00	0,005	0,005	0,11	132,00	15М
Фрукты по сезону	116	0,46	0,46	11,30	54,59	0,05	0,03	15,00	24,00	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	641	19,86	22,38	67,45	568,99	0,23	0,41	17,50	478,82	
Обед										
Закуска из овощей по сезону	30	0,34	0,03	1,05	6,00	0,01	0,10	0,10	6,00	
Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,93	10,94	103,75	0,04	0,04	8,54	39,78	82М
Биточки мясные	100	11,67	30,38	12,02	370,89	0,29	0,08	3,50	9,41	268М
Каша рассыпчатая, гречневая	180	10,32	7,32	46,37	292,50	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	342М
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	28,41	44,20	128,70	1038,52	0,62	0,35	13,04	96,39	
Всего за Понедельник	1461	48,27	66,58	196,15	1607,51	0,85	0,76	30,54	575,21	

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

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	100	14,10	5,67	4,33	126,40	0,03	0,04	1,10	20,70	54- 25М*/ГТ К
Каша рассыпчатая, пшенная	186	8,56	12,68	45,56	328,20	0,00	0,17	0,02	16,64	171/302М
Чай с сахаром	215	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	601	26,40	19,59	87,55	631,40	0,08	0,32	1,25	62,04	
Обед										
Салат из овощей по сезону	55	0,94	2,75	4,65	47,14	0,01	0,01	11,88	31,30	47М
Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,49	5,28	16,54	148,25	0,18	0,06	4,66	34,14	102М
Рыба (минтай) тушеная в томате с овощами	100	9,76	4,96	4,28	118,13	0,05	0,05	3,36	35,16	229М
Пюре картофельное с м/с	180	4,52	8,20	24,01	184,76	0,14	0,11	18,64	38,69	312М
Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,09	32,00	132,80	0,01	0,01	0,90	14,18	349М
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) йодированный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02		0,00	4,60	
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,05	0,01	0,00	9,50	ТТК
Итого за Обед	845	25,43	22,66	111,92	781,86	0,46	0,25	39,44	167,57	
Всего за Пятницу	1446	51,83	42,25	199,47	1413,26	0,54	0,57	40,69	229,61	