

«Согласовано»

Директор

МОБУ СОШ № 23

М.В. Крышнев

М.В. Крышнев

«02» *сентября* 2025г



« Утверждаю »

Директор



« Таганрогское школьное питание »

С.В. Орехова

«*сентября*» 2025г

Примерное двухнедельное меню бесплатного горячего питания (завтрак)

учащихся 1 – 4 классов

детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-

инвалидов

(возрастная категория: 7 – 12 лет)

на январь – май 2025г.

стоимостью 63 рубля 94 копейки

г. Таганрог
2025г

№ п/п	Примечание	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (г)				Минеральные вещества				
				Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe		
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
1		1 неделя														
		Завтрак														
174		Каша вязкая молочная рисовая	250	6,81	12,38	36,38	284,18	0,07	1,2	68,5	188,4	294,6	89,15	2,33		
424		Булочка к чаю	90	8,74	15,02	52,70	380,98	0,00	0,00	40,00	2,40	3,00	0,00	0,02		
14		Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00	0,00	40,00	2,40	3,00	0,00	0,02		
376		Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,98	47,92	0,00	0,10	10,00	4,95	8,24	4,40	0,86		
		Итого:	550	15,63	34,65	101,19	779,17	0,07	1,3	158,5	198,15	308,84	93,55	3,23		
2		Завтрак														
181		Каша манная молочная жидкая	250	6,94	12,18	48,14	329,94	0,04	0,00	0,00	15,00	22,50	6,25	0,25		
АКО		Булочка "Ленинградская"	90	7,29	4,68	58,68	316,00	0,16	0,30	0,06	23,00	48,10	9,35	0,54		
14		Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00	0,00	40,00	2,40	3,00	0,00	0,02		
376		Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,98	47,92	0,00	0,10	10,00	4,95	8,24	4,40	0,86		
		Итого:	550	14,31	24,11	118,93	759,95	0,20	0,40	50,06	45,35	81,84	20,00	1,67		
3		Завтрак														
297		Каша гречневая с маслом сливочным, сахар	200	10,39	14,55	46,53	358,63	0,06	3,28	13,60	63,20	100,00	28,70	1,06		
1		Бутерброд с маслом сливочным	40	2,06	7,45	14,43	133,01	0,00	0,00	40,00	2,40	3,00	0,00	0,02		
376		Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,98	47,92	0,00	0,10	10,00	4,95	8,24	4,40	0,86		
338		Фрукты свежие (яблоко)	135	0,48	0,00	11,76	53,28	0,01	10,01	0,00	13,50	15,40	8,06	0,20		
		Итого:	575	12,93	22,00	84,70	592,84	0,07	13,39	63,60	84,05	126,64	41,16	2,14		
4		Завтрак														
173		Каша вязкая молочная из овсянных хлопьев	250	9,44	14,90	42,75	342,86	0,24	1,09	62,30	180,63	300,00	81,90	2,40		
14		Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00	0,00	40,00	2,40	3,00	0,00	0,02		
424		Булочка "Домашняя"	90	8,74	15,02	52,7	380,98	0,07	0	2,4	11,88	42	16,44	0,78		
376		Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,98	47,92	0,00	0,10	10,00	4,95	8,24	4,40	0,86		
		Итого:	550	18,26	37,17	107,56	837,85	0,31	1,19	114,70	199,86	353,24	102,74	4,06		
5		Завтрак														
120		Суп молочный с вермишелью	250	7,47	8,75	24,00	204,63	0,09	0,80	33,00	163,00	136,90	26,70	0,65		
АКО		Булочка Российская	100	9,71	16,69	58,56	423,31	0,04	0,11	59,00	139,20	96,00	9,45	0,49		
15		Сыр твердый	15	3,48	4,43	0,00	53,75	0,00	2,83	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36		
376		Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,98	47,92	0,00	0,10	10,00	4,95	8,24	4,40	0,86		
		Итого:	565	20,66	29,87	94,54	729,61	0,13	3,84	102,00	321,35	245,54	42,95	2,36		
1		2 неделя														
		Завтрак														
173		Каша вязкая молочная из овсянных хлопьев	250	9,44	14,90	42,75	342,86	0,24	1,09	62,30	180,63	300,00	81,90	2,40		
424		Булочка "Домашняя"	90	8,74	15,02	52,7	380,98	0,07	0	2,4	11,88	42	16,44	0,78		
14		Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00	0,00	40,00	2,40	3,00	0,00	0,02		
376		Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,98	47,92	0,00	0,10	10,00	4,95	8,24	4,40	0,86		
		Итого:	550	18,26	37,17	107,56	837,85	0,31	1,19	114,70	199,86	353,24	102,74	4,06		

Завтрак													
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00	0,00	40,00	2,40	3,00	0,00	0,02
181	Каша манная молочная жидкая	250	2,75	3,63	20,50	125,67	0,12	0,00	4,00	19,80	70,00	27,40	1,30
АКО	Булка "Ленинградская"	90	7,29	4,68	58,68	316,00	0,16	0,30	0,06	23,00	48,10	9,35	0,54
376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,98	47,92	0,00	0,10	10,00	4,95	8,24	4,40	0,86
	Итого:	550	10,12	15,56	91,29	555,68	0,28	0,40	54,06	50,15	129,34	41,15	2,72
Завтрак													
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00	0,00	40,00	2,40	3,00	0,00	0,02
311	Каша рисовая молочная	250	6,68	12,33	60,15	378,83	0,16	0,30	0,06	23,00	48,10	9,35	0,54
424	Булка к чаю	90	8,74	15,02	52,70	380,98	0,00	0,00	40,00	2,40	3,00	0,00	0,02
376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,98	47,92	0,00	0,10	10,00	4,95	8,24	4,40	0,86
	Итого:	550	15,50	34,60	124,96	873,82	0,16	0,40	90,06	32,75	62,34	13,75	1,44
Завтрак													
177	Каша рисовая с яблочками	250	5,25	14,25	58,50	353,25	0,06	3,28	13,60	63,20	100,00	28,70	1,06
ПП	Кондитерское изделие (вафли)	25	0,96	5,09	15,63	112,09	0,03	0,00	3,00	9,00	21,00	5,00	0,40
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,00	11,80	48,80	0,01	10,01	0,00	13,50	15,40	8,06	0,20
376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,98	47,92	0,00	0,10	10,00	4,95	8,24	4,40	0,86
	Итого:	575	6,61	19,34	97,91	562,06	0,10	13,39	26,60	90,65	144,64	46,16	2,52
Завтрак													
120	Суп молочный с вермишелью	250	13,47	16,75	29,50	322,63	0,21	1,64	65,20	183,88	245,75	99,23	2,90
АКО	Булка Российская	100	9,71	16,69	58,56	423,31	0,04	0,11	59,00	139,20	96,00	9,45	0,49
15	Сыр твердый	15	3,48	4,43	0,00	53,75	0,00	2,83	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36
376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,98	47,92	0,00	0,10	10,00	4,95	8,24	4,40	0,86
	Итого:	565	26,66	37,87	100,04	847,61	0,25	4,68	134,20	342,23	354,39	115,48	4,61

Основание: сборник рецептур блюд на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией Могильного М.П. 2011г., сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания под редакцией Ф.Л. Марчука 1996г., сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под редакцией В.Т. Лапшиной 2004г.

Технолог Серебрянская Л.В. Серебрянская