

«Согласовано»

Директор

МОБУ СОШ № 23



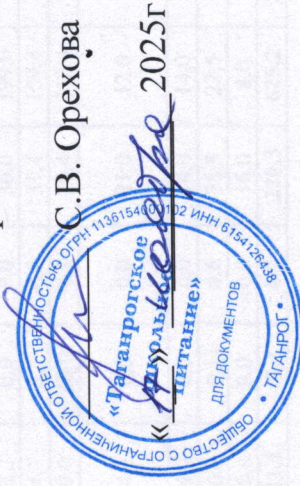
М.В. Крышинева

«17» ноября 2025г

« Утверждаю »

Директор

ООО «Таганрогское школьное питание»



С.В. Орехова

«17» ноября 2025г

Примерное двухнедельное меню (обед)
бесплатного горячего питания обучающихся,
получающих начальное общее образование
(возрастная категория: 7-11 лет)
с 17 ноября по 31 декабря 2025г.
стоимостью 139 рублей 69 копеек

г. Таганрог
2025г

1 неделя 1 день 7 - 11 лет

№ сб.реп-р	Наименование блюда	ЭЦ, ккал	Выход, г	Химический состав				Наименование пищевых веществ, мг					
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	В1	C	A	E	Ca	P	Fe
	Обед												
138	Суп картофельный с рисом	167	250	5,50	8,00	18,25	0,1	8,2	0,0	0,0	36,0	199,0	30,0
294	Биточек мясной рубленый	237,2	90	15,20	13,60	13,50	0,1	4,7	5,3	0,0	31,4	159,4	26,0
309	Макаронные изделия отварные	201,9	150	5,10	7,50	28,50	0,2	0,0	40,0	0,1	26,4	210,4	140,5
52,45,т.2 4,пп,79,7 8,67	Овощная закуска	75,1	60	0,80	6,00	4,40	0,0	4,3	0,0	0,0	21,0	12,0	27,0
пп	Сок фруктовый	92	200	1,00	0,20	20,20	0,0	4,0	0,0	0,0	14,0	14,0	8,0
пп	Хлеб йодированный	71,19	30	2,28	0,27	14,91	0,1	0,0	0,1	0,6	75,5	22,5	9,3
пп	Кондитерское изделие	196	66	0,40	0,00	48,00	0,0	0,0	0,0	0,0	16,0	8,0	4,0
	Итого за обед:	1040,39	846	30,28	35,57	147,76	0,5	21,2	45,4	0,7	220,3	625,2	244,8

1 неделя 2 день 7 - 11 лет

№ сб.реп-р	Наименование блюда	ЭЦ, ккал	Выход, г	Химический состав				Наименование пищевых веществ, мг					
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	В1	C	A	E	Ca	P	Fe
	Обед												
133	Суп картофельный с вермишелью	174,51	250	13,29	5,36	18,28	0,1	8,2	0	0	37	30	200
278	Тефтели куриные, соус сметанный с томатом	242,91	90/75	11,84	16,15	12,55	0,0	0,4	30,1	0,1	29,5	14,1	76,9
171	Каша пшеничная рассыпчатая	266,9	150	6,84	9,19	39,23	0,2	0,0	40,0	0,0	28,5	140,0	50,2
52,45,т.2 4,пп,79,7 8,67	Овощная закуска	22,58	60	0,80	2,00	3,90	0,0	4,3	0,0	0,0	21,0	12,0	27,0
349	Компот из сухофруктов с витамином "С"	125,6	200	0,00	0,00	31,40	0,0	2,8	0,0	0,0	14,2	4,4	2,4
пп	Хлеб йодированный	71,19	30	2,28	0,27	14,91	0,1	0,0	0,1	0,6	75,5	22,5	9,3
пп	Кондитерское изделие	40,3	50	0,30	0,00	40,00	0,0	0,0	0,0	0,0	12,0	6,0	4,0
пп	Фрукты свежие (яблоко)	58,56	120	0,48	0,00	14,60	0,0	12,0	0,0	0,0	19,2	13,2	10,8
	Итого за обед:	1002,55	1025	35,83	32,97	174,87	0,4	27,7	70,2	0,7	236,9	242,2	380,6

1 неделя 3 день 7 - 11 лет

№ сб.реп-р	Наименование блюда	ЭЦ, ккал	Выход, г	Химический состав				Наименование пищевых веществ, мг					
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	В1	C	A	E	Ca	P	Fe
	Обед												
110	Борщ из свежей капусты с картофелем	106	250	2	5,2	13,1	0,02	1,5	0	0	29	224	19
294	Котлета рубленая куриная	237,2	90	15,20	13,60	13,50	0,1	4,7	5,3	0,0	31,4	159,4	26,0
171	Каша гречневая рассыпчатая	212,5	150	8,50	10,10	21,90	0,2	0,0	40,0	0,1	26,4	210,4	140,5
52,45,т.2 4,пп,79,7 8,67	Овощная закуска	6	60	0,35	0,05	0,95	0,0	4,3	0,0	0,0	21,0	12,0	27,0
пп	Сок фруктовый	92	200	1,00	0,20	20,20	0,0	4,0	0,0	0,0	14,0	14,0	8,0
пп	Хлеб йодированный	71,19	30	2,28	0,27	14,91	0,1	0,0	0,1	0,6	75,5	22,5	9,3
пп	Кондитерское изделие	40,3	50	0,30	0,00	40,00	0,0	0,0	0,0	0,0	12,0	6,0	4,0
	Итого за обед:	765,19	830	29,63	29,42	124,56	0,4	14,5	45,4	0,7	209,3	648,2	233,8

1 неделя 4 день 7 - 11 лет													
№ сб.реп. р	Наименование блюда	ЭЦ, ккал	Выход, г	Химический состав			Наименование пищевых веществ, мг						
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	В1	С	А	Е	Са	Р	Fe
	Обед												
139	Суп картофельный с горохом	227,2	250	7,82	6,88	22,25	0,15	6,2	0	0	63	266	44
290	Филе куриное, тушеное в сметанном соусе	124,5	100	12,10	7,25	2,70	0,0	0,9	0,0	0,0	24,0	13,0	140,0
309	Макаронные изделия отварные	201,9	150	5,10	7,50	28,50	0,2	0,0	40,0	0,1	26,4	210,4	140,5
52,45, т.2 4,пп,79,7 8, 67	Овощная закуска	20	60	1,60	0,10	3,30	0,1	5,0	0,0	0,0	10,0	31,0	10,0
342	Компот из свежих яблок с витамином "С"	97,6	200	0,16	0,16	23,88	0,0	1,8	0,0	0,0	6,4	4,4	3,6
пр	Хлеб йодированный	71,19	30	2,28	0,27	14,91	0,1	0,0	0,1	0,6	75,5	22,5	9,3
пп	Кондитерское изделие	217	60	1,50	12,20	25,00	0,0	0,0	2,0	0,0	3,0	17,0	2,0
	Итого за обед:	959,39	850	30,56	34,36	120,54	0,6	13,9	42,1	0,7	208,3	564,3	349,4
													8,5
1 неделя 5 день 7 - 11 лет													
№ сб.реп. р	Наименование блюда	ЭЦ, ккал	Выход, г	Химический состав			Наименование пищевых веществ, мг						
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	В1	С	А	Е	Са	Р	Fe
	Обед												
124	Щи из свежей капусты с картофелем	170,25	250	5,5	10,25	14	0,06	21,6	0	0	56,5	27	192
437	Гуляш куринный	198,2	90	12,70	11,30	11,30	0,0	0,4	30,1	0,0	29,5	14,1	76,9
171	Каша рисовая	210,2	150	3,70	5,40	36,70	0,0	0,0	0,0	0,0	1,4	61,0	16,3
52,45, т.2 4,пп,79,7 8, 67	Овощная закуска	71,1	60	1,14	5,34	4,62	0,0	3,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
349	Компот из сухофруктов с витамином "С"	125,6	200	0,00	0,00	31,40	0,0	2,8	0,0	0,0	14,2	4,4	2,4
пр	Хлеб йодированный	71,19	30	2,28	0,27	14,91	0,1	0,0	0,1	0,6	75,5	22,5	9,3
пп	Фрукты свежие (мандарин)	53,2	140	1,12	0,28	10,50	0,1	38,0	0,0	0,0	35,0	17,0	11,0
	Итого за обед:	899,74	920	26,44	32,84	123,43	0,3	66,4	30,2	0,6	212,1	146,0	307,9
													2,6

Столбец1	Столбец2	Столбец3	Столбец4	Столбец5	Столбец6
Среднее значение за завтрак	4667,26	4471	152,74	165,16	691,16
за 5 дней:	933,45	894,2	30,55	33,00	138,20

2 неделя 1 день 7 - 11 лет

№ сб.реп Р	Наименование блюда	ЭЦ, ккал	Выход, г	Химический состав			Наименование пищевых веществ, мг						
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	В1	С	А	Е	Ca	P	Fe
133	Обед Суп картофельный с вермишелью	174,51	250	13,29	5,36	18,28	0,1	8,2	0	0	37	30	
278	Тертеля куриные, соус сметанный с томатом	242,91	90/75	11,84	16,15	12,55	0,0	0,4	30,1	0,1	29,5	14,1	1
171	Каша гречневая рассыпчатая	212,5	150	8,50	10,10	21,90	0,2	0,0	40,0	0,1	26,4	210,4	0,6
52,45,т.2 4,пп,79,7 8, 67	Овощная закуска	43,56	60	0,86	1,32	7,06	0,0	4,3	0,0	0,0	21,0	12,0	4,7
пп	Сок фруктовый	92	200	1,00	0,20	20,20	0,0	4,0	0,0	0,0			0,4
пр	Хлеб йодированный	71,19	30	2,28	0,27	14,91	0,1	0,0	0,1	0,6	14,0	14,0	2,8
пп	Кондитерское изделие	40,3	50	0,30	0,00	40,00	0,0	0,0	0,0	0,0	75,5	22,5	0,2
	Итого за обед:	876,97	905	38,07	33,40	134,90	0,5	16,9	70,2	0,8	215,4	308,9	10,7

2 неделя 2 день 7 - 11 лет

№ сб.реп Р	Наименование блюда	ЭЦ, ккал	Выход, г	Химический состав			Наименование пищевых веществ, мг						
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	В1	С	А	Е	Ca	P	Fe
124	Обед Щи из свежей капусты с картофелем	170,25	250	5,5	10,25	14	0,06	21,6	0	0	56,5	27	
492	Плов из курицы	471,13	250	21,38	19,63	52,25	0,1	1,2	0,0	0,0	58,5	30,0	0,8
52,45,т.2 4,пп,79,7 8, 67	Овощная закуска	22,58	60	0,80	2,00	3,90	0,0	4,3	0,0	0,0	21,0	12,0	2,7
349	Компот из сухофруктов с витамином "С"	125,6	200	0,00	0,00	31,40	0,0	2,8	0,0	0,0			0,4
пр	Хлеб йодированный	71,19	30	2,28	0,27	14,91	0,1	0,0	0,1	0,6	14,2	4,4	0,4
пп	Кондитерское изделие	142	40	1,10	1,30	30,90	0,0	0,0	1,0	0,0	75,5	22,5	0,2
	Итого за обед:	1002,75	830	31,06	33,45	147,36	0,2	29,9	1,1	0,6	231,7	109,9	5,1

2 неделя 3 день 12 лет и старше

№ сб.реп Р	Наименование блюда	ЭЦ, ккал	Выход, г	Химический состав			Наименование пищевых веществ, мг						
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	В1	С	А	Е	Ca	P	Fe
138	Обед Суп картофельный с рисом	167	250	5,50	8,00	18,25	0,1	8,2	0,0	0,0	36,0	199,0	
437	Гуляш куриный	198,2	100	12,70	11,30	11,30	0,0	0,4	30,1	0,0	29,5	14,1	1,0
309	Макаронные изделия отварные	201,9	150	5,10	7,50	28,50	0,2	0,0	40,0	0,1	26,4	210,4	0,6
2,45,т.2 пп,79,7 8, 67	Овощная закуска	20	60	1,60	0,10	3,30	0,1	5,0	0,0	0,0	10,0	31,0	4,7
пп	Сок фруктовый	92	200	1,00	0,20	20,20	0,0	4,0	0,0	0,0			0,4
пр	Хлеб йодированный	71,19	30	2,28	0,27	14,91	0,1	0,0	0,1	0,6	14,0	14,0	2,8
пп	Кондитерское изделие	40,3	50	0,30	0,00	40,00	0,0	0,0	0,0	0,0	75,5	22,5	0,2
	Итого за обед:	790,59	840	28,48	27,37	136,46	0,6	17,6	70,2	0,7	203,4	496,9	10,7

2 неделя 4 день 7 - 11 лет

№ сб. рец. Р	Наименование блюда	ЭЦ, ккал	Выход, г	Химический состав				Наименование пищевых веществ, мг						
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Обед													
139	Суп картофельный с горохом	227,2	250	7,82	6,88	22,25	0,15	6,2	0	0	63	266	44	1,9
290	Филе куриное, тушеное в сметанном соусе	124,5	100	12,10	7,25	2,70	0,0	0,9	0,0	0,0	24,0	13,0	140,0	0,9
171	Каша пшеничная рассыпчатая	266,9	150	6,84	9,19	39,23	0,2	0,0	40,0	0,0	28,5	140,0	50,2	1,7
2,45, т.24, пп, 79, 78, 67, 75	Овощная закуска	15,68	60	1,42	0,06	13,72	0,0	3,4	0,0	0,0	35,5	36,5	18,0	1,0
342	Компот из свежих яблок с витамином "С"	97,6	200	0,16	0,16	23,88	0,0	1,8	0,0	0,0	6,4	4,4	3,6	0,2
пр	Хлеб йодированный	71,19	30	2,28	0,27	14,91	0,1	0,0	0,1	0,6	75,5	22,5	9,3	0,2
пп	Кондитерское изделие	142	38	1,10	1,30	30,90	0,0	0,0	1,0	0,0	6,0	14,0	4,0	0,6
	Итого за обед:	945,07	828	31,72	25,11	147,59	0,5	12,3	41,1	0,6	238,9	496,4	269,1	6,4

2 неделя 5 день 7 - 11 лет

№ сб. рец. Р	Наименование блюда	ЭЦ, ккал	Выход, г	Химический состав				Наименование пищевых веществ, мг						
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Обед													
133	Суп с вермишелью	151,25	250	3	6,6	19,6	0,1	8,2	0	0	37	30	200	1
294	Котлета рубленая куриная, соус томатный	237,2	90/30	15,20	13,60	13,50	0,1	4,7	5,3	0,0	31,4	159,4	26,0	0,6
312	Пюре картофельное	137,2	150	3,06	4,80	20,44	0,2	10,3	0,0	0,0	15,0	9,3	17,0	0,3
349	Компот из сухофруктов с витамином "С"	125,6	200	0,00	0,00	31,40	0,0	2,8	0,0	0,0	14,2	4,4	2,4	0,4
пр	Хлеб йодированный	71,19	30	2,28	0,27	14,91	0,1	0,0	0,1	0,6	75,5	22,5	9,3	0,2
пп	Кондитерское изделие	112	40	2,70	1,80	20,80	0,1	0,0	0,0	0,0	7,0	30,0	11,0	0,7
	Итого за обед:	834,44	850	26,24	27,07	120,65	0,6	26,0	5,4	0,6	180,1	255,6	265,7	3,1

Среднее значение за завтрак за 5 дней: 4449,82 4253 155,57 146,40 686,96 890 850,6 31,11 29,28 137,40

Среднее значение за период завтрак за 2 недели: 9117,08 8724 308,31 311,56 1378,12 911,71 872,4 30,83 31,15 137,80

Техник-технолог Серебрянская /Л.В. Серебрянская/

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников. Могильный М.П., Тутельян В.А. М.: Дели принт, 2005
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий по ред. В.А. Тутельяна
Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий под ред. В.Т. Лапиной
Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий под ред. Ф.Л. Марчука