

«Согласовано»

Директор

МОБУ СОШ № 23

М.В. Крышинева

М.В. Крышинева



23 сентября 2025г

« Утверждаю »

Директор



ООО «Таганрогское школьное питание»

С.В. Орехова

23 сентября 2025г

Примерное двухнедельное меню (обед)
бесплатного горячего питания
обучающихся 1 – 4 классов,
получающих начальное общее образование
(возрастная категория: 7-11 лет)
на сентябрь – декабрь 2025г.
стоимостью 86 рублей

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	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Обед																						
138	Суп картофельный с рисом	167	250	5,50	8,00	18,25	0,1	8,2	0,0														
294	Биточек мясной рубленый	237,2	90	15,20	13,60	13,50	0,1	4,7	5,3	0,0													
309	Макаронные изделия отварные	201,9	150	5,10	7,50	28,50	0,2	0,0	40,0	0,1													
376	Чай с сахаром	59,92	200	0,00	0,00	14,98	0,0	2,8	0,0	0,0													
пп	Хлеб йодированный	47,46	21	1,52	0,18	9,94	0,1	0,0	0,1	0,6													
	Итого за обед:	713,48	711	27,32	29,28	85,17	0,5	15,7	45,4	0,7													

1 неделя 2 день 7 - 11 лет																							
№ сб,реп																							
																			</				

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	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
	Обед																
133	Суп картофельный с вермишелью	139,61	200	10,63	4,29	14,62	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	1			
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	0,6			
349	Компот из сухофруктов с витамином "С"	113,04	180	0,00	0,00	28,26	0,0	2,8	0,0	0,0	14,2	4,4	2,4	1,7			
пп	Хлеб йодированный	30,85	13	1,00	0,12	6,46	0,1	0,0	0,1	0,6	75,5	22,5	9,3	0,4			
	Итого за обед:	793,31	708	30,31	29,75	101,12	0,4	11,4	70,2	0,7	184,7	211,0	338,8	3,8			
1 неделя 3 день 7 - 11 лет																	
1 неделя 2 день 7 - 11 лет																	
0,5																	
45,4																	
0,7																	
183,5																	
595,6																	
208,2																	
6,9																	

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	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
	Обед																
101	Суп крестьянский с крупой	204,1	250	6	10,4	21,6	0,02	1,5	0	0	29	224	19				0,5
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				0,6
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				4,7
376	Чай с сахаром	59,92	200	0,00	0,00	14,98	0,0	2,8	0,0	0,0	14,2	4,4	2,4				0,4
пр	Хлеб йодированный	71,19	29	2,28	0,27	14,91	0,1	0,0	0,1	0,6	75,5	22,5	9,3				0,2
	Итого за обед:	784,91	719	31,98	34,37	86,89	0,4	9,0	45,4	0,7	176,5	620,6	197,2				6,4

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	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		
290	Филе куриное, тушеное в сметанном соусе	154,2	90	12,10	7,25	2,70	0,0	0,9	0,0	0,0	24,0	13,0	44	1,9
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	140,0	0,9
376	Чай с сахаром	59,92	200	0,00	0,00	14,98	0,0	2,8	0,0	0,0	14,2	4,4	140,5	4,7
пр	Хлеб йодированный	71,19	34	2,28	0,27	14,91	0,1	0,0	0,1	0,6	75,5	22,5	2,4	0,4
	Итого за обед:	714,41	724	27,30	21,90	83,34	0,5	9,9	40,1	0,7	203,1	516,3	336,2	8,1

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	Ca	P	Mg	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	0,8
437	Гуляш куриный	198,2	90	12,70	11,30	11,30	0,0	0,4	30,1	0,0	29,5	14,1	76,9	0,6
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	0,5
376	Чай с сахаром	59,92	200	0,00	0,00	14,98	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
	Итого за обед:	709,76	720	24,18	27,22	91,89	0,2	24,8	30,2	0,6	177,1	129,0	296,9	2,5

Столбец1

Среднее значение за завтрак за 5 дней:

Столбец2	Столбец3	Столбец4	Столбец5	Столбец6
3715,87	3582	141,09	142,52	448,41
730,97	716,4	27,42	27,50	89,68

2 неделя 1 день 7 - 11 лет

№ сб.реп. р	Наименование блюда	Выход, г	ЭЦ, ккал	Химический состав				Наименование пищевых веществ, мг					
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Вл	С	А	Е	Ca	P	Fe
133	Обед												
278	Суп картофельный с вермишелью	200	139,61	10,63	4,29	14,62	0,1	8,2	0	0	37	30	
171	Тефтели куриные, соус сметанный с томатом	90/75	242,91	11,84	16,15	12,55	0,0	0,4	30,1	0,1	29,5	14,1	200
376	Каша гречневая рассыпчатая	150	212,5	8,50	10,10	21,90	0,2	0,0	40,0	0,1	26,4	210,4	76,9
пр	Чай с сахаром	200	59,92	0,00	0,00	14,98	0,0	2,8	0,0	0,0	14,2	4,4	140,5
	Хлеб йодированный	27	71,19	2,28	0,27	14,91	0,1	0,0	0,1	0,6	75,5	22,5	2,4
	Итого за обед:	742	726,13	33,25	30,81	78,96	0,5	11,4	70,2	0,8	182,6	281,3	429,2

2 неделя 2 день 7 - 11 лет

№ сб.реп. р	Наименование блюда	Выход, г	ЭЦ, ккал	Химический состав				Наименование пищевых веществ, мг					
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Вл	С	А	Е	Ca	P	Fe
124	Обед												
492	Щи из свежей капусты с картофелем	250	170,25	5,5	10,25	14	0,06	21,6	0	0	56,5	27	192
376	Плов из курицы	250	471,13	21,38	19,63	52,25	0,1	1,2	0,0	0,0	58,5	30,0	215,0
пр	Чай с сахаром	200	59,92	0,00	0,00	14,98	0,0	2,8	0,0	0,0	14,2	4,4	2,4
	Хлеб йодированный	25	71,19	2,28	0,27	14,91	0,1	0,0	0,1	0,6	75,5	22,5	9,3
	Итого за обед:	725	772,49	29,16	30,15	96,14	0,2	25,6	0,1	0,6	204,7	83,9	418,7

2 неделя 3 день 12 лет и старше

№ сб.реп. р	Наименование блюда	Выход, г	ЭЦ, ккал	Химический состав				Наименование пищевых веществ, мг					
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Вл	С	А	Е	Ca	P	Fe
138	Обед												
437	Суп картофельный с рисом	250	167	5,50	8,00	18,25	0,1	8,2	0,0	0,0	36,0	199,0	30,0
309	Гуляш куриный	90	198,2	12,70	11,30	11,30	0,0	0,4	30,1	0,0	29,5	14,1	76,9
349	Макаронные изделия отварные	150	201,9	5,10	7,50	28,50	0,2	0,0	40,0	0,1	26,4	210,4	140,5
пр	Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	125,6	0,00	0,00	31,40	0,0	2,8	0,0	0,0	14,2	4,4	2,4
	Хлеб йодированный	33	71,19	2,28	0,27	14,91	0,1	0,0	0,1	0,6	75,5	22,5	9,3
	Итого за обед:	723	763,89	25,58	27,07	104,36	0,5	11,4	70,2	0,7	181,6	450,3	259,2

2 неделя 4 день 7 - 11 лет

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		
	<u>Обед</u>															
139	Суп картофельный с горохом	227,2	250	7,82	6,88	22,25	0,15	6,2	0	0		63	266			
290	Филе куриное, тушеное в сметанном соусе	154,2	90	12,10	7,25	2,70	0,0	0,9	0,0	0,0		24,0	13,0		44	1,9
171	Каша пшеничная рассыпчатая	266,9	150	6,84	9,19	39,23	0,2	0,0	40,0	0,0	0,0	28,5	140,0		140,0	0,9
376	Чай с сахаром	59,92	200	0,00	0,00	14,98	0,0	2,8	0,0	0,0	0,0	14,2	4,4		50,2	1,7
пр	Хлеб йодированный	71,19	34	2,28	0,27	14,91	0,1	0,0	0,1	0,6		75,5	22,5		2,4	0,4
	<u>Итого за обед:</u>	<u>779,41</u>	<u>724</u>	<u>29,04</u>	<u>23,59</u>	<u>94,07</u>	<u>0,5</u>	<u>9,9</u>	<u>40,1</u>	<u>0,6</u>		<u>205,2</u>	<u>445,9</u>		<u>245,9</u>	<u>5,0</u>
		2 недели 5 день 7 - 11 лет														
№ сб.реп.																

2 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	Ca	P	Mg	Fe		
		<u>Обед</u>															
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		
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	4,7		
349		Компот из сухофруктов с витамином "С"	125,6	200	0,00	0,00	31,40	0,0	2,8	0,0	0,0	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		
		<u>Итого за обед:</u>	797,74	720	28,98	30,57	101,31	0,5	15,7	45,4	0,7	184,5	426,6	378,2	6,9		
Среднее значение за завтрак																	

Среднее значение за завтрак за 5 дней:

3839,66	146,01	142,19	474,84
767,93	29,20	28,44	94,97

Среднее значение за период завтрак за 2 недели:

7555,53	7216	287,10	284,71	923,25
755,5	721,6	28,71	28,47	92,33

Техник-технолог

/Л.В. Серебрянская/

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