

«Согласовано»

Директор

МОБУ СОШ № 23

М.В. Крышнев

М.В. Крышнев



сентябрь 2025г

« Утверждаю »

Директор

ООО «Таганрогское школьное питание»



С.В. Орехова

сентябрь 2025г

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

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	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
22	Масло сливочное		10	0,10	7,25	0,13	0,0	0,0	0,0	0,1	2,4	3,0	0,0	0,0
23	Сыр		15	2,90	3,54	0,04	0,0	0,3	0,0	0,0	100,0	54,0	5,0	0,1
311	Каша вязкая молочная рисовая		200/10/10	6,00	10,85	52,93	0,1	0,9	49,8	0,0	119,1	143,1	33,1	0,6
424	Булка "Домашняя"		75	5,46	9,39	32,94	0,0	0,0	40,0	0,0	8,4	22,0	3,9	0,3
376	Чай с сахаром		200	0,00	0,00	14,98	0,0	2,8	0,0	0,0	14,2	4,4	2,4	0,4
	Итого за завтрак:		520	14,46	31,03	101,02	0,1	4,0	89,8	0,1	244,1	226,5	44,4	1,4

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	Mg	Fe
	Завтрак													
278	Тефтели куриные, соус сметанный с томатом		90/75	11,84	16,15	12,55	0,0	0,4	30,1	0,1	29,5	14,1	76,9	0,6
171	Каша пшеничная рассыпчатая		150	6,84	9,19	39,23	0,2	0,0	40,0	0,0	28,5	140,0	50,2	1,7
52,45, т.24, ПП.79,78	Овощная закуска		60	0,79	1,99	3,88	0,0	4,3	0,0	0,0	21,0	12,0	27,0	0,4
АКО	Кофейный напиток черный		200	0,30	0,00	15,10	0,0	0,0	0,0	0,0	10,0	0,0	14,0	0,0
пр	Хлеб йодированный		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 завтрак:		605	22,05	27,60	85,67	0,3	4,7	70,2	0,7	164,5	188,6	177,4	2,9

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
	Завтрак													
294	Котлета рубленая куриная		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		150	4,50	5,10	21,90	0,2	0,0	40,0	0,1	26,4	210,4	140,5	4,7
52,45, т.24, ПП.79,78	Овощная закуска		60	0,86	1,32	7,06	0,1	12,6	0,0	0,0	37,0	58,8	44,1	1,4
376	Чай с сахаром		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		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 завтрак:		530	22,84	20,29	72,35	0,4	20,1	45,4	0,7	184,5	455,4	222,3	7,3

1 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
	Завтрак													
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
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	4,7
52,45, т.24, ПП, 79,78	Овощная закуска	36,59	60	0,79	1,99	3,88	0,0	4,3	0,0	0,0	21,0	12,0	27,0	0,4
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 завтрак:	494,1	540	20,27	17,01	64,97	0,4	8,0	40,1	0,7	161,1	262,3	319,2	6,6

1 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
	Завтрак													
437	Гуляш куриный	198,2	100	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
52,45, т.24, ПП, 79,78	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	0,0
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 завтрак:	610,61	540	19,82	22,31	82,51	0,2	6,8	30,2	0,6	120,6	102,0	104,9	1,7

Столбец1

Среднее значение за завтрак

за 5 дней:

Столбец2	Столбец3	Столбец4	Столбец5	Столбец6
3089,16	2735	99,44	118,24	406,52
617,83	547	19,89	23,65	81,30

2 неделя 1 день 7 - 11 лет

№ сб.ре- 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	Mg	Fe	
	<u>Завтрак</u>														
22	Масло сливочное	66,1	10	0,10	7,25	0,13	0,0	0,0	0,0	0,1	2,4	3,0	0,0	0,0	
23	Сыр	44,4	15	2,90	3,54	0,04	0,0	0,3	0,0	0,0	100,0	54,0	5,0	0,1	
173	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев	240,46	200/10/10	5,72	9,02	34,10	0,2	1,0	54,8	0,0	149,6	235,0	70,8	1,7	
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	
ако	Булка "Маковка"	225,3	75	2,43	0,30	14,64	0,1	0,0	0,1	0,6	75,5	22,5	9,3	0,2	
	Итого за завтрак:	636,18	520	11,15	20,11	63,89	0,3	4,1	54,9	0,7	341,7	318,9	87,5	2,4	

2 неделя 2 день 7 - 11 лет

№ сб.ре- 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	Mg	Fe	
	Завтрак														
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	0,6	
171	Каша гречневая рассыпчатая	151,5	150	4,50	5,10	21,90	0,2	0,0	40,0	0,1	26,4	210,4	140,5	4,7	
52,45, т.24, ПП,79,78	Овощная закуска	36,59	60	0,79	1,99	3,88	0,1	12,6	0,0	0,0	37,0	58,8	44,1	1,4	
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	31	2,28	0,27	14,91	0,1	0,0	0,1	0,6	75,5	22,5	9,3	0,2	
	Итого за завтрак:	562,11	606	19,41	23,51	68,22	0,4	15,8	70,2	0,8	182,6	310,1	273,2	7,3	

2 неделя 3 день 12 лет и старше

№ сб.ре- 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	Mg	Fe	
	<u>Завтрак</u>														
437	Гуляш куриный	198,2	100	12,70	11,30	11,30	0,0	0,4	30,1	0,0	29,5	14,1	76,9	0,6	
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	4,7	
52,45, т.24, ПП1,79,78	Овощная закуска	43,56	60	0,86	1,32	7,06	0,0	4,3	0,0	0,0	21,0	12,0	27,0	0,4	
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	32	2,28	0,27	14,91	0,1	0,0	0,1	0,6	75,5	22,5	9,3	0,2	
	Итого за завтрак:	574,77	542	20,94	20,39	76,75	0,4	7,5	70,2	0,7	166,6	263,3	256,2	6,3	

2 неделя 4 день 7 - 11 лет

№ сб.ре- 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
290	<u>Завтрак</u>												
171	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	0,9
52,45, т.24, пп, 79,78	Каша пшеничная рассыпчатая	266,9	150	6,84	9,19	39,23	0,2	0,0	40,0	0,0	28,5	140,0	1,7
	Овощная закуска	78	60	1,44	4,56	7,80	0,0	4,3	0,0	0,0	21,0	12,0	0,4
АКО	Кофейный напиток черный	61,6	200	0,30	0,00	15,10	0,0	0,0	0,0	0,0	10,0	0,0	0,0
пр	Хлеб йодированный	71,19	30	2,28	0,27	14,91	0,1	0,0	0,1	0,6	75,5	22,5	0,2
	Итого за завтрак:	602,19	540	22,96	21,27	79,74	0,3	5,2	40,1	0,6	159,0	187,5	3,2

2 неделя 5 день 7 - 11 лет

№ сб.ре- 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
294	<u>Завтрак</u>												
312	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	0,6
376	Пюре картофельное	137,2	150	3,06	4,80	20,44	0,2	10,3	0,0	0,0	15,0	9,3	0,3
пр	Чай с сахаром	59,92	200	0,00	0,00	14,98	0,0	2,8	0,0	0,0	14,2	4,4	0,4
	Хлеб йодированный	71,19	32	2,28	0,27	14,91	0,1	0,0	0,1	0,6	75,5	22,5	0,2
	Итого за завтрак:	505,51	500	20,54	18,67	63,83	0,3	17,8	5,4	0,6	136,1	195,6	1,4

Среднее значение за завтрак за 5 дней:

2880,76	2708	95,00	103,95	352,43
576,15	541,6	19,00	20,79	70,49

Среднее значение за период завтрак за 2 недели:

5969,92	5443	194,44	222,19	758,95
597	544,3	19,44	22,22	75,90

Техник-технолог

/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