

«Согласовано»

Директор

МОБУ СОШ № 23



«23» мая 2026г

« Утверждаю »

Директор



ООО «Таганрогское школьное питание»

С.В. Орехова

«23» мая 2026г

Примерное двухнедельное меню (обед)
бесплатного горячего питания обучающихся,
получающих начальное общее образование
(возрастная категория: 7-11 лет)
с 12 января по 29 мая 2026г.
стоимостью 89 рублей 72 копейки

г. Таганрог
2026г

1 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	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
	Обед														
138	Суп картофельный с рисом	133,6	200	4,40	6,40	14,60	0,1	8,2	0,0	0,0	36,0	199,0	30,0	1,0	
45, т.24, 1,79,78	Овощная закуска по сезону	55,58	60	0,84	3,60	4,96	0,0	4,3	0,0	0,0	21,0	12,0	27,0	0,4	
297	Фрикадельки куриные	223,34	90	14,08	14,40	9,36	0,1	4,7	5,3	0,0	31,4	159,4	26,0	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	
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	
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	0,2	
	Итого за обед:	811,21	730	26,70	32,17	103,73	0,5	20,0	45,4	0,7	204,5	607,6	235,2	7,3	

1 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	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
	Обед															
133	Суп картофельный с вермишелью	139,5	200	10,6	4,3	14,6	0,1	8,2	0	0	37	30	200	1		
45, т.24, П, 79,78	Овощная закуска по сезону	54	60	1,08	3,12	5,16	0,0	4,3	0,0	0,0	21,0	12,0	27,0	0,4		
278	Тефтели куриные, соус сметанный с томатом	272,91	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 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		
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		
пп	Хлеб йодированный	54,5	25	1,75	0,20	11,40	0,1	0,0	0,1	0,6	75,5	22,5	9,3	0,2		
	Итого за обед:	847,73	800	32,11	32,96	97,92	0,4	15,7	70,2	0,7	205,7	223,0	365,8	4,2		

1 неделя 3 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	Mg	Fe	
	Обед														
110	Борщ из свежей капусты с картофелем	84,8	200	1,6	4,2	10,5	0,02	1,5	0	0	29	224	19	0,5	
45, т.24, П, 79,78	Овощная закуска по сезону	78	60	1,44	4,56	7,80	0,0	4,3	0,0	0,0	21,0	12,0	27,0	0,4	
294	Котлета рубленная 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	
349	Компот из сухофруктов с витамином "С"	113,04	180	0,00	0,00	28,30	0,0	2,8	0,0	0,0	14,2	4,4	2,4	0,4	
пр	Хлеб йодированный	47,46	20	1,52	0,18	9,94	0,1	0,0	0,1	0,6	75,5	22,5	9,3	0,2	
	Итого за обед:	773	700	28,26	32,64	91,94	0,4	13,3	45,4	0,7	197,5	632,6	224,2	6,8	

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	C	A	E	Ca	P	Fe
139	Суп картофельный с горохом	181,76	200	6,25	5,5	17,8	0,15	6,2	0	0	63	266	44
52,45, т24, п79,78,81	Овощная закуска по сезону	43,56	60	0,86	1,32	7,06	0,0	4,3	0,0	0,0	21,0	12,0	27,0
290	Филе куриное, тушеное в сметанном соусе	164,45	100	16,10	7,25	8,70	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
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
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
	Итого за обед:	722,78	740	30,59	21,84	91,95	0,5	14,2	40,1	0,7	224,1	528,3	363,2
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	C	A	E	Ca	P	Fe
124	Щи из свежей капусты с картофелем	136,2	200	4,4	8,2	11,2	0,06	21,6	0	0	56,5	27	192
52,45, т24, п79,78,81	Овощная закуска по сезону	55,58	60	0,84	3,60	4,96	0,0	4,3	0,0	0,0	21,0	12,0	27,0
437	Гуляш куриный	198,2	100	12,70	11,30	11,30	0,0	0,4	30,1	0,0	29,5	14,1	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
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
	Итого за обед:	796,97	740	23,92	28,77	110,47	0,2	29,1	30,2	0,6	198,1	141,0	323,9

Столбец1	Столбец2	Столбец3	Столбец4	Столбец5	Столбец6
Среднее значение за завтрак	3951,69	3710	141,58	148,38	496,01
за 5 дней:	730,97	716,4	27,42	27,50	89,68

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	Са	Р	Fe
	Обед												
133	Суп картофельный с вермишелью	139,5	200	10,6	4,3	14,6	0,1	8,2	0	0	37	30	200
52,45, т24, п п79, 78, 81	Овощная закуска по сезону	43,56	60	0,86	1,32	7,06	0,0	4,3	0,0	0,0	21,0	12,0	27,0
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 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
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
пр	Хлеб йодированный	47,46	20	1,52	0,18	9,94	0,1	0,0	0,1	0,6	75,5	22,5	9,3
	Итого за обед:	745,85	795	33,32	32,05	81,03	0,5	15,7	70,2	0,8	203,6	293,3	456,2

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	Са	Р	Fe
	Обед												
124	Щи из свежей капусты с картофелем	136,2	200	4,4	8,2	11,2	0,06	21,6	0	0	56,5	27	192
52,45, т24, п п79, 78, 81	Овощная закуска по сезону	78	60	1,44	4,56	7,80	0,0	4,3	0,0	0,0	21,0	12,0	27,0
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	215,0
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	54,5	25	1,75	0,20	11,40	0,1	0,0	0,1	0,6	75,5	22,5	9,3
	Итого за обед:	865,43	735	28,97	32,59	114,05	0,2	29,9	0,1	0,6	225,7	95,9	445,7

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	Са	Р	Fe
	Обед												
138	Суп картофельный с рисом	133,6	200	4,40	6,40	14,60	0,1	8,2	0,0	0,0	36,0	199,0	30,0
52,45, т24, п п79, 78, 81	Овощная закуска по сезону	54,72	60	1,20	0,06	12,30	0,0	4,3	0,0	0,0	21,0	12,0	27,0
437	Гуляш куриный	198,2	100	12,70	11,30	11,30	0,0	0,4	30,1	0,0	29,5	14,1	76,9
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
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
пр	Хлеб йодированный	83	35	2,66	0,32	17,40	0,1	0,0	0,1	0,6	75,5	22,5	9,3
	Итого за обед:	731,34	745	26,06	25,58	99,08	0,5	15,7	70,2	0,7	202,6	462,3	286,2

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	Mg	Fe
	<u>Обед</u>													
139	Суп картофельный с горохом	181,76	200	6,25	5,5	17,8	0,15	6,2	0	0	63	266	44	1,9
52,45, т24, л п79, 78, 81	Овощная закуска по сезону	55,58	60	0,84	3,60	4,96	0,0	4,3	0,0	0,0	21,0	12,0	27,0	0,4
290	Филе куриное, тушеное в сметанном соусе	164,45	100	16,10	7,25	8,70	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
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	47,46	20	1,52	0,18	9,94	0,1	0,0	0,1	0,6	75,5	22,5	9,3	0,2
	<u>Итого за обед:</u>	<u>776,07</u>	<u>730</u>	<u>31,55</u>	<u>25,72</u>	<u>95,61</u>	<u>0,5</u>	<u>14,2</u>	<u>40,1</u>	<u>0,6</u>	<u>226,2</u>	<u>457,9</u>	<u>272,9</u>	<u>5,4</u>

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
	<u>Обед</u>													
110	Борщ из свежей капусты с картофелем	84,8	200	1,6	4,2	10,5	0,1	8,2	0	0	37	30	200	1
52,45, т24, п п79, 78, 81	Овощная закуска по сезону	22,58	60	0,80	2,00	3,90	0,0	4,3	0,0	0,0	21,0	12,0	27,0	0,4
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 рисовая рассыпчатая	210,2	150	3,70	5,40	36,70	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
	Итого за обед:	751,57	730	23,58	25,47	110,91	0,5	20,0	45,4	0,7	205,5	438,6	405,2	7,3

Среднее значение за завтрак за 5 дней: 3870,26 3735 143,48 141,41 500,68
767,93 726,8 29,20 28,44 94,97

Среднее значение за период завтрак за 2 недели: 7821,95 7445 285,06 289,79 996,69
755,5 721,6 28,71 28,47 92,33

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. Лапшиной
Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий под ред. Ф.Л. Марчука