

«Согласовано»

Директор

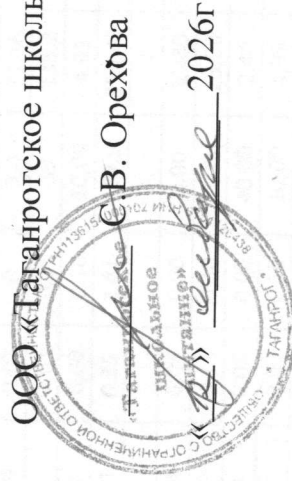
МОБУ СОШ № 23



« Утверждаю »

Директор

ООО «Таганрогское школьное питание»



Примерное двухнедельное меню бесплатного горячего питания

детей 1 - 4 классов

с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов
(возрастная категория: 7 – 10 лет)

на январь – май 2026г.

стоимостью 60 рублей 22 копейки

г. Таганрог
2026г

№ реч.	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 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	60	5,83	10,01	35,13	253,99	0,07	0	2,4	11,88	42	16,44	0,78	
	ПП Яблоко свежее	100	0,4	0	11,8	48,8	0,01	0,11	59	133,2	16,5	5,25	0,15	
376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,98	59,92	0,00	0,10	10,00	4,95	8,24	4,40	0,86	
	Итого:	610	13,04	22,39	98,29	646,89	0,15	1,41	139,9	338,43	361,34	115,24	4,12	
	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"	75	6,08	3,90	48,90	263,33	0,16	0,30	0,06	23,00	48,10	9,35	0,54	
	ПП Яблоко свежее	100	0,40	0,00	11,80	48,80	0,00	0,00	40,00	2,40	3,00	0,00	0,02	
376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,98	59,92	0,00	0,10	10,00	4,95	8,24	4,40	0,86	
	Итого:	625	13,42	16,08	123,82	701,99	0,20	0,40	50,06	45,35	81,84	20,00	1,67	
	Завтрак													
297	Каша гречневая с маслом сливочным, сахаром	200	10,39	14,55	46,53	358,63	0,21	1,64	65,20	183,88	245,75	99,23	2,90	
	ПП Яблоко свежее	100	0,40	0,00	11,80	48,80	0,04	0,11	59,00	139,20	96,00	9,45	0,49	
424	Булочка "Школьная с крошкой"	75	7,28	12,52	43,92	317,48	0,12	0,00	4,00	19,80	70,00	27,40	1,30	
376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,98	59,92	0,00	0,10	10,00	4,95	8,24	4,40	0,86	
	Итого:	575	18,07	27,07	117,23	784,83	0,37	1,85	138,20	347,83	419,99	140,48	5,55	
	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	
	ПП Яблоко свежее	100	0,40	0,00	11,80	48,80	0,00	0,00	40,00	2,40	3,00	0,00	0,02	
424	Булочка "Домашняя"	70	6,8	11,68	40,99	296,32	0,07	0	2,4	11,88	42	16,44	0,78	
376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,98	59,92	0,00	0,10	10,00	4,95	8,24	4,40	0,86	
	Итого:	620	16,64	26,58	110,52	747,90	0,31	1,19	114,70	199,86	353,24	102,74	4,06	
	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"	1/100	9,71	16,69	58,56	423,31	0,04	0,11	59,00	139,20	96,00	9,45	0,49	
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	14,98	59,92	0,00	0,10	10,00	4,95	8,24	4,40	0,86	
	Итого:	560	17,26	32,69	97,67	753,95	0,13	1,01	142,00	309,55	244,14	40,55	2,02	

2 неделя													
д. День	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
ПП	Яблоко свежее	100	0,40	0,00	11,80	48,80	0,00	0,00	40,00	2,40	3,00	0,00	0,02
424	Булочка "Домашняя"	70	6,8	11,68	40,99	296,32	0,07	0	2,4	11,88	42	16,44	0,78
376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,98	59,92	0,00	0,10	10,00	4,95	8,24	4,40	0,86
	Итого:	620	16,64	26,58	110,52	747,90	0,31	1,19	114,70	199,86	353,24	102,74	4,06
2 день	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"	75	6,08	3,90	48,90	263,33	0,16	0,30	0,06	23,00	48,10	9,35	0,54
ПП	Яблоко свежее	100	0,40	0,00	11,80	48,80	0,00	0,00	40,00	2,40	3,00	0,00	0,02
376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,98	59,92	0,00	0,10	10,00	4,95	8,24	4,40	0,86
	Итого:	625	13,42	16,08	123,82	701,99	0,20	0,40	50,06	45,35	81,84	20,00	1,67
3 день	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	60	5,83	10,01	35,13	253,99	0,07	0	2,4	11,88	42	16,44	0,78
ПП	Яблоко свежее	100	0,4	0	11,8	48,8	0,01	0,11	59	133,2	16,5	5,25	0,15
376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,98	59,92	0,00	0,10	10,00	4,95	8,24	4,40	0,86
	Итого:	610	13,04	22,39	98,29	646,89	0,15	1,41	139,90	338,43	361,34	115,24	4,12
4 день	Завтрак												
297	Каша гречневая с маслом сливочным, сахаром	200	10,39	14,55	46,53	358,63	0,21	1,64	65,20	183,88	245,75	99,23	2,90
ПП	Яблоко свежее	100	0,40	0,00	11,80	48,80	0,04	0,11	59,00	139,20	96,00	9,45	0,49
424	Булочка "Школьная с крошкой"	75	7,28	12,52	43,92	317,48	0,12	0,00	4,00	19,80	70,00	27,40	1,30
376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,98	59,92	0,00	0,10	10,00	4,95	8,24	4,40	0,86
	Итого:	575	18,07	27,07	117,23	784,83	0,37	1,85	138,20	347,83	419,99	140,48	5,55
5 день	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"	1/100	9,71	16,69	58,56	423,31	0,04	0,11	59,00	139,20	96,00	9,45	0,49
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	14,98	59,92	0,00	0,10	10,00	4,95	8,24	4,40	0,86
	Итого:	560	17,26	32,69	97,67	753,95	0,13	1,01	142,00	309,55	244,14	40,55	2,02

Основание: сборник рецептов блюд на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией Могильного М.П. 2011г., сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания под редакцией Ф.Л. Марчука 1996г., сборник рецептов блюд и кулинарных

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

Технолог

Л.В. Серебрянская

Серебрянская