

«Согласовано»

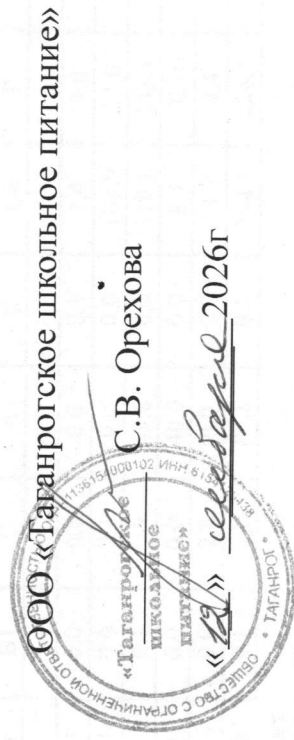
Директор

МОБУ СОШ № 23



« Утверждаю »

Директор



Примерное двухнедельное меню (завтрак)
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.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	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	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	0,1	
311	Каша вязкая молочная рисовая	333,37	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	0,6	
424	Булка "Домашняя"	238,1	75	5,46	9,39	32,94	0,0	0,0	40,0	0,0	8,4	22,0	3,9	0,3	0,3	
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	0,4	
	<u>Итого за завтрак:</u>	741,89	520	14,46	31,03	101,02	0,1	4,0	89,8	0,1	244,1	226,5	44,4	1,4	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	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
	<u>Завтрак</u>															
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 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	
52,45,т.24, ПП,79,78	Овощная закуска по сезону	71,1	60	1,14	5,34	4,62	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	
	<u>Итого за завтрак:</u>	712,02	605	22,10	30,95	86,29	0,3	7,5	70,2	0,7	168,7	193,0	165,8		3,2	

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	
	<u>Завтрак</u>														
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	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 по сезону	78	60	1,44	4,56	7,80	0,1	12,6	0,0	0,0	37,0	58,8	44,1	1,4	
АКО	Кофейный напиток черный	61,6	200	0,30	0,00	15,10	0,0	2,8	0,0	0,0	14,2	4,4	2,4	0,4	
ПП	Кондитерское изделие (печенье)	112	30	2,70	1,80	20,80	0,0	0,0	0,0	0,0	12,0	6,0	4,0	1,0	
пр	Хлеб йодированный	71,19	30	2,28	0,27	14,91	0,1	0,0	0,1	0,6	75,5	22,5	9,3	0,2	
	<u>Итого за завтрак:</u>	711,49	560	26,42	25,33	94,01	0,4	20,1	45,4	0,7	196,5	461,4	226,3	8,3	

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	Fe
	Завтрак												
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	
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	0,9
52,45, т.24, ПП, 79,78	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	4,7
377	Чай с лимоном	61,5	207	0,13	0,02	15,20	0,0	2,8	0,0	0,0	14,2	4,4	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	0,2
	Итого за завтрак:	542,6	547	24,47	16,36	74,37	0,4	8,0	40,1	0,7	161,1	262,3	6,6

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	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	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	0,5
52,45, т.24, ПП, 79,78	Овощная закуска по сезону	20	60	1,60	0,10	3,30	0,0	3,6	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	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	0,2
	Итого за завтрак:	535,78	530	19,52	16,98	76,22	0,2	6,8	30,2	0,6	120,6	102,0	1,7

Столбец1 Столбец2 Столбец3 Столбец4 Столбец5 Столбец6

Среднее значение за завтрак 3243,78 2762 106,97 120,65 431,91

за 5 дней: 648,76 552,4 21,39 24,13 86,38

2 неделя 1 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>Завтрак</u>															
3	Бутерброд с сыром	157	50	5,80	8,30	14,83	0,0	0,3	0,0	0,0						
173	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев	240,46	250	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		
ПП	Фрукты по сезону (яблоки)	58,56	120	0,48	0,00	14,60	0,1	0,0	0,1	0,6	75,5	22,5	9,3	0,2		
	<u>Итого за завтрак:</u>	515,94	620	12,00	17,32	78,51	0,3	4,1	54,9	0,6	339,3	315,9	87,5	2,4		

2 неделя 2 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>Завтрак</u>															
492	Плов из курицы	471,13	250	21,38	19,63	52,25	0,0	0,4	30,1	0,1	29,5	14,1	76,9		0,6	
52,45, т.24, ПП, 79,78	Овощная закуска по сезону	71,1	60	1,14	5,34	4,62	0,1	12,6	0,0	0,0	37,0	58,8	44,1		1,4	
630	Чай с молоком	87	200	1,60	1,60	17,30	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	
	<u>Итого за завтрак:</u>	676,69	530	25,64	26,75	84,11	0,2	15,8	30,2	0,7	156,2	99,7	132,7		2,6	

2 неделя 3 день 12 лет и старше

№ 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>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. ПП,79,78	Овощная закуска по сезону	20	60	1,60	0,10	3,30	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	23,73	10	0,76	0,09	4,97	0,1	0,0	0,1	0,6	75,5	22,5	9,3		0,2
	<u>Итого за завтрак:</u>	503,75	520	20,16	18,99	63,05	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	Mg	Fe		
	Завтрак															
290	Филе куриное, тушеное в сметанном соусе	124,5	110	12,10	7,25	2,70	0,0	0,9	0,0	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	0,0	28,5	140,0	50,2	1,7	
52,45,т.24, ПП,79,78	Овощная закуска по сезону	55,58	60	0,84	3,60	4,96	0,0	4,3	0,0	0,0	0,0	21,0	12,0	27,0	0,4	
АКО	Кофейный напиток черный	61,6	200	0,30	0,00	15,10	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,0	0,0	14,0	0,0	
пр	Хлеб йодированный	71,19	30	2,28	0,27	14,91	0,1	0,0	0,1	0,6	0,6	75,5	22,5	9,3	0,2	
	Итого за завтрак:	579,77	550	22,36	20,31	76,90	0,3	5,2	40,1	0,6	0,6	159,0	187,5	240,5	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	Са	Р	Мg	Fe		
	Завтрак															
294	Котлета рубленая куриная, соус томатный	237,2	90/30	15,20	13,60	13,50	0,1	4,7	5,3	0,0	0,0	31,4	159,4	26,0	0,6	
171	Каша рисовая	210,2	150	3,70	5,40	36,70	0,0	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 по сезону	22,58	60	0,80	2,00	3,90	0,0	4,3	0,0	0,0	0,0	21,0	12,0	27,0	0,4	
377	Чай с лимоном	61,5	207	0,13	0,02	15,20	0,0	2,8	0,0	0,0	0,0	14,2	4,4	2,4	0,4	
ПП	Кондитерское изделие (печенье)	112	30	2,70	1,80	20,80	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	12,0	6,0	4,0	1,0	
пр	Хлеб йодированный	54,5	25	1,75	0,20	11,40	0,1	0,0	0,1	0,6	0,6	75,5	22,5	9,3	0,2	
	Итого за завтрак:	697,98	592	24,28	23,02	101,50	0,2	11,8	5,4	0,6	0,6	155,5	265,3	85,0	3,0	

Среднее значение за завтрак
за 5 дней:

2974,13 2812 104,44 106,39 404,07
594,83 562,4 20,89 21,28 80,81

Среднее значение за период завтрак

6217,91 5574 211,41 227,04 835,98
621,79 557,4 21,14 22,70 83,60

за 2 недели:

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