

«Согласовано»

Директор

МОБУ СОШ №23



М.В. Крышнев

«12» января 2026г

« Утверждаю »

Директор

ООО «Таганрогское школьное питание»

С.В. Орехова



«12» января 2026г

Примерное двухнедельное меню

бесплатного горячего питания

учащихся из многодетных семей, детей участников СВО, учащихся из малоимущих семей, тубинфицированных детей 5 – 11 классов (возрастная категория: 12 лет и старше)

на январь - май 2026г.

стоимостью 84 рубля 38 копеек

г. Таганрог
2026г

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (г)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Y		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
1 неделя															
138	Суп картофельный с рисом	250	5,50	8,00	18,25	167,00	0,12	10,20	0,00	42,00	208,00	38,00	1,50		
294	Котлета рубленая куриная в соусе	100	10,60	28,12	2,90	307,08	0,05	4,71	5,30	31,43	159,37	25,97	0,58		
309	Макаронные изделия отварные	180	6,60	5,40	31,70	202,27	0,21	0,00	40,00	26,39	210,35	140,52	4,73		
52,45 г 24 шт. ⁷⁹ ₇₈	Овощная закуска по сезону	100	1,40	6,00	8,26	92,64	0,00	4,30	0,00	0,00	21,00	12,00	27,00		
376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,98	59,92	0,00	2,83	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36		
ППП	Хлеб йодированный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60		
	Итого:	860	26,38	47,79	91,00	900,10	0,43	22,04	45,30	120,92	629,22	228,79	34,77		
2 день															
133	Суп картофельный с вермишелью	250	13,29	5,36	18,28	174,51	0,10	8,20	0,00	37,00	30,00	200,00	1,00		
278	Тефтели куриные в соусе	110	10,85	14,80	11,50	222,67	0,04	0,35	30,10	29,52	14,06	76,93	0,61		
171	Каша пшеничная рассыпчатая	180	8,21	11,03	47,08	320,39	0,18	0,00	40,00	28,45	140,01	50,19	1,65		
52,45 г 24 шт. ⁷⁹ ₇₈	Овощная закуска по сезону	100	1,80	5,20	8,60	90,00	0,00	4,30	0,00	0,00	21,00	12,00	27,00		
376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,98	47,92	0,00	2,83	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36		
ППП	Хлеб йодированный	25	2,28	0,27	14,91	71,19	0,02	0,00	0,00	3,45	13,05	5,00	0,30		
	Итого:	865	36,43	36,66	112,35	926,68	0,34	15,68	70,10	112,62	222,52	346,52	30,92		
3 день															
110	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	2,00	5,25	13,13	106,00	0,02	1,50	0,00	29,00	224,00	19,00	0,50		
294	Бытокоч мясной рубленый в соусе	100	10,60	28,12	2,90	307,08	0,05	4,71	5,30	31,43	159,37	25,97	0,58		
171	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,62	11,46	47,83	336,94	0,21	0,00	40,00	26,39	210,35	140,52	4,73		
52,45 г 24 шт. ⁷⁹ ₇₈	Овощная закуска по сезону	100	2,40	7,60	13,00	130,00	0,00	4,30	0,00	0,00	21,00	12,00	27,00		
376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,98	59,92	0,00	2,83	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36		
	Хлеб йодированный	20	1,52	0,18	9,94	47,46	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60		
	Итого:	850	27,14	52,61	101,78	987,40	0,33	13,34	45,30	107,92	645,22	209,79	33,77		
4 день															
139	Суп картофельный с горохом	250	7,82	6,88	22,25	227,20	0,15	6,20	0,00	63,00	266,00	44,00	1,90		
437	Птица тушеная в соусе	100	10,60	28,12	2,90	307,08	0,04	0,90	0,03	24,00	13,00	140,00	0,90		
309	Макаронные изделия отварные	180	6,62	7,42	33,74	228,22	0,21	0,00	40,00	26,39	210,35	140,52	4,73		
52,45 г 24 шт. ⁷⁹ ₇₈	Овощная закуска по сезону	100	1,43	2,20	11,77	72,60	0,00	4,30	0,00	0,00	21,00	12,00	27,00		
376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,98	59,92	0,00	2,83	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36		
	Хлеб йодированный	20	1,52	0,18	9,94	47,46	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60		
	Итого:	850	27,99	44,80	95,58	942,48	0,45	14,23	40,03	134,49	540,85	348,82	35,49		
5 день															

98	Суп с крупой	250	5,98	10,42	21,59	204,06	0,06	21,60	0,00	56,50	27,00	192,00	0,80
437	Гуляш куриный	100	12,70	11,30	11,30	198,20	0,03	0,20	22,58	22,14	10,55	57,70	0,45
304	Каша рисовая	180	13,07	8,00	31,88	284,80	0,02	0,00	0,00	1,35	61,00	16,30	0,50
52,45,7,24,ПП,79, 78	Овощная закуска по сезону	100	2,30		14,70	68,00	0,00	4,30	0,00	0,00	21,00	12,00	27,00
376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,98	59,92	0,00	2,83	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36
	Хлеб йодированный	20	1,52	0,18	9,94	47,46	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого:	850	35,57	29,90	104,39	862,44	0,16	28,93	22,58	101,09	150,05	290,30	29,71
2 неделя													
133	Суп картофельный с вермишелью	250	12,76	5,14	17,55	167,53	0,10	8,20	0,00	37,00	30,00	200,00	1,00
278	Тефтели куриные в соусе	110	10,85	14,80	11,50	222,67	0,04	0,35	30,10	29,52	14,06	76,93	0,61
171	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,62	11,46	47,83	336,94	0,21	0,00	40,00	26,39	210,35	140,52	4,73
52,45,7,24,ПП,79, 78	Овощная закуска по сезону	100	1,43	2,20	11,77	72,60	0,00	4,30	0,00	0,00	21,00	12,00	27,00
376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,98	59,92	0,00	2,83	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36
ПП	Хлеб йодированный	10	0,76	0,09	4,97	23,73	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого:	850	36,42	33,69	108,60	883,39	0,30	7,48	70,10	77,01	275,91	241,75	33,30
2 день													
124	Щи из свежей капусты с картофелем	250	3,75	7,71	11,67	131,04	0,02	1,50	0,00	29,00	224,00	19,00	0,50
297	Фрикадельки мясные в соусе	100	15,64	16,00	10,40	248,16	0,06	1,20	0,03	58,50	30,00	215,00	2,70
304	Каша рисовая	180	13,07	8,00	31,88	284,80	0,03	0,00	0,00	1,80	81,30	21,80	0,70
52,45,7,24,ПП,79, 78	Овощная закуска по сезону	100	2,40	7,60	13,00	130,00	0,00	4,30	0,00	0,00	21,00	12,00	27,00
376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,98	59,92	0,00	2,83	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36
	Хлеб йодированный	15	1,14	0,14	7,46	35,60	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого:	845	36,00	39,45	89,39	889,52	0,16	9,83	0,03	110,40	386,80	280,10	31,86
3 день													
98	Суп с крупой	250	5,98	10,42	21,59	204,06	0,10	8,20	0,00	36,00	199,00	30,00	1,00
297	Гуляш куриный	100	12,70	11,30	11,30	198,20	0,04	0,90	0,03	24,00	13,00	140,00	0,90
309	Макаронные изделия отварные	180	6,62	7,42	33,74	228,22	0,21	0,00	40,00	26,39	210,35	140,52	4,73
52,45,7,24,ПП,79, 78	Овощная закуска по сезону	100	2,30		14,70	68,00	0,00	4,30	0,00	0,00	21,00	12,00	27,00
376	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,48	53,93	0,00	2,83	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36
	Хлеб йодированный	10	0,76	0,09	4,97	23,73	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого:	820	28,36	29,23	99,78	776,14	0,40	16,23	40,03	107,49	473,85	334,82	34,59

4 день													
139	Суп картофельный с горохом	250	7,82	6,88	22,25	227,20	0,15	6,20	0,00	63,00	266,00	44,00	1,90
437	Птица тушеная в соусе	100	10,60	28,12	2,90	307,08	0,04	0,90	0,03	24,00	13,00	140,00	0,90
171	Каша пшеничная рассыпчатая	180	8,21	11,03	47,08	320,39	0,18	0,00	40,00	28,45	140,01	50,19	1,65
52,45, т. 24, п. 79, 78	Овощная закуска по сезону	100	1,40	6,00	8,27	92,63	0,00	4,30	0,00	0,00	21,00	12,00	27,00
349	Компот из сухофруктов с вит. С	200	0,00	0,00	31,40	125,60	0,00	2,83	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36
	Хлеб йодированный	20	1,52	0,18	9,94	47,46	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого:	850	29,55	52,21	121,84	1120,36	0,42	14,23	40,03	136,55	470,51	258,49	32,41
5 день													
	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	2,00	5,20	13,10	106,00	0,10	8,20	0,00	37,00	30,00	200,00	1,00
294	Котлета мясная рубленая в соусе	100	12,66	11,34	11,25	197,66	0,04	0,35	30,10	29,52	14,06	76,93	0,61
171	Каша рисовая	180	13,07	8,00	31,88	284,80	0,21	0,00	40,00	26,39	210,35	140,52	4,73
52,45, т. 24, п. 79, 78	Овощная закуска по сезону	100	1,33	3,33	6,50	37,63	0,00	4,30	0,00	0,00	21,00	12,00	27,00
376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,98	59,92	0,00	2,83	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36
	Хлеб йодированный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого:	860	31,34	28,14	92,62	757,20	0,40	15,68	70,10	114,01	305,91	441,75	34,30

Основание: сборник рецептов блюд на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией 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