

«Согласовано»

Директор

МОБУ СОШ № 23



М.В.Крышинева

« 03 » 2026г

« Утверждаю »

Директор



ООО «Таганрогское школьное питание»

С.В. Орехова

2026г

Примерное двухнедельное меню (обед)
бесплатного горячего питания обучающихся,
получающих начальное общее образование
(возрастная категория: 7-11 лет)
с 1 сентября по 31 декабря 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	Вl	C	A	E	Ca	P	Fe
	Обед												
101	Суп картофельный с рисом	125,2	200	2,68	4,17	16,69	0,1	8,2	0,0	0,0	36,0	199,0	30,0
52,45,т.24, пп,79,78	Овощная закуска по сезону	36,24	60	0,80	1,95	3,88	0,0	4,3	0,0	0,0	21,0	12,0	27,0
297	Фрикадельки куриные	244,8	90	12,30	13,36	6,08	0,1	4,7	5,3	0,0	31,4	159,4	26,0
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
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
	Итого за обед:	739,25	730	23,16	27,25	85,04	0,5	20,0	45,4	0,7	204,5	607,6	73,3
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	Вl	C	A	E	Ca	P	Fe
	Обед												
103	Суп картофельный с вермишелью	134,6	200	2,7	2,83	17,46	0,1	8,2	0	0	37	30	200
52,45,т.24, пп,79,78?	Овощная закуска по сезону	6	60	0,48	0,06	1,02	0,0	4,3	0,0	0,0	21,0	12,0	27,0
278/331	Тефтели куриные, соус сметанный с томатом	182,88	120	10,60	11,75	10,12	0,0	0,4	30,1	0,1	29,5	14,1	76,9
171	Каша пшеничная рассыпчатая	286,9	150	6,84	9,19	39,23	0,2	0,0	40,0	0,0	28,5	140,0	50,2
376	Чай с сахаром	53,92	180	0,00	0,00	13,48	0,0	2,8	0,0	0,0	14,2	4,4	2,4
пп	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:	711,76	730	22,14	24,01	91,25	0,4	15,7	70,2	0,7	205,7	223,0	365,8
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	Вl	C	A	E	Ca	P	Fe
	Обед												
82	Борщ из свежей капусты с картофелем	121,72	200	3,44	6,94	10,75	0,02	1,5	0	0	29	224	19
52,45,т.24, пп,79,78	Овощная закуска по сезону	111,18	60	1,42	0,06	13,72	0,0	4,3	0,0	0,0	21,0	12,0	27,0
294	Котлета рубленая куриная с соусом	179,2	100	9,20	7,60	11,50	0,1	4,7	5,3	0,0	31,4	159,4	26,0
171	Каша гречневая рассыпчатая	280	150	8,85	9,55	39,86	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:	799,48	730	24,43	24,33	100,75	0,4	13,3	45,4	0,7	197,5	632,6	224,2

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
	<u>Обед</u>													
102	Суп картофельный с горохом	136,65	200	5,49	5,27	16,54	0,15	6,2	0	0	63	266	44	1,9
52,45, т24, п79,78,81	Овощная закуска по сезону	36,24	60	0,78	1,95	3,88	0,0	4,3	0,0	0,0	21,0	12,0	27,0	0,4
290/330	Филе куриное, тушеное в сметанном соусе	207,48	90	14,28	13,84	5,90	0,0	0,9	0,0	0,0	24,0	13,0	140,0	0,9
309	Макаронные изделия отварные	229,77	150	7,73	8,07	31,98	0,2	0,0	40,0	0,1	26,4	210,4	140,5	4,7
376	Чай с сахаром	53,92	180	0,00	0,00	13,48	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>711,52</u>	<u>700</u>	<u>29,80</u>	<u>29,31</u>	<u>81,72</u>	<u>0,5</u>	<u>14,2</u>	<u>40,1</u>	<u>0,7</u>	<u>224,1</u>	<u>528,3</u>	<u>363,2</u>	<u>8,5</u>
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
	<u>Обед</u>													
88	Щи из свежей капусты с картофелем	89,75	200	1,77	4,95	7,9	0,06	21,6	0	0	56,5	27	192	0,8
52,45, т24, п79,78,81	Овощная закуска по сезону	55,68	60	0,84	3,60	4,96	0,0	4,3	0,0	0,0	21,0	12,0	27,0	0,4
437	Гуляш куриный	204,7	90	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	262	150	3,78	7,78	39,29	0,0	0,0	0,0	0,0	1,4	61,0	16,3	0,5
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	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 обед:</u>	<u>743,24</u>	<u>730</u>	<u>21,37</u>	<u>27,90</u>	<u>93,34</u>	<u>0,2</u>	<u>29,1</u>	<u>30,2</u>	<u>0,6</u>	<u>198,1</u>	<u>141,0</u>	<u>323,9</u>	<u>2,9</u>

Столбец1	Столбец2	Столбец3	Столбец4	Столбец5	Столбец6
Среднее значение за завтрак за5 дней:	3705,25	3620	120,90	132,80	452,10
	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	Ca	P	Mg	Fe
	Обед													
103	Суп картофельный с вермишелью, зелень	134,6	201	2,7	2,83	17,46	0,1	8,2	0	0	37	30	200	1
52,45,124,п п79,78,81	Овощная закуска по сезону	36,24	60	0,78	1,95	3,88	0,0	4,3	0,0	0,0	21,0	12,0	27,0	0,4
278/331	Тефтели куриные, соус сметанный с томатом	176,66	120	8,60	11,75	9,12	0,0	0,4	30,1	0,1	29,5	14,1	76,9	0,6
171	Каша гречневая рассыпчатая	280	150	8,85	9,55	39,86	0,2	0,0	40,0	0,1	26,4	210,4	140,5	4,7
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	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:	758,61	761	23,21	26,35	100,21	0,5	15,7	70,2	0,8	203,6	293,3	456,2	7,3

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	Ca	P	Mg	Fe
	Обед													
88	Щи из свежей капусты с картофелем	89,75	200	1,77	4,95	7,9	0,06	21,6	0	0	56,5	27	192	0,8
52,45,124,п п79,78,81	Овощная закуска по сезону	38,4	70	1,32	0,00	8,28	0,0	4,3	0,0	0,0	21,0	12,0	27,0	0,4
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	2,7
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	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:	730,39	750	26,75	24,85	98,32	0,2	29,9	0,1	0,6	225,7	95,9	445,7	4,5

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	Ca	P	Mg	Fe
	Обед													
101	Суп картофельный с рисом	125,2	200	2,68	4,17	16,69	0,1	8,2	0,0	0,0	36,0	199,0	30,0	1,0
52,45,75,п п79,78,81, 56	Овощная закуска по сезону	41,06	60	0,69	0,11	6,32	0,0	4,3	0,0	0,0	21,0	12,0	27,0	0,4
437	Гуляш куриный	204,7	90	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	229,77	150	7,73	8,07	31,98	0,2	0,0	40,0	0,1	26,4	210,4	140,5	4,7
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
	Итого за обед:	708,11	720	25,32	23,83	91,21	0,5	15,7	70,2	0,7	202,6	462,3	286,2	7,3

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
	Обед													
102	Суп картофельный с горохом	136,65	200	5,49	5,27	16,54	0,15	6,2	0	0	63	266	44	1,9
52,45,124,п п79,78,81	Овощная закуска по сезону	55,68	60	0,84	3,61	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	207,48	90	14,28	13,84	5,90	0,0	0,9	0,0	0,0	24,0	13,0	140,0	0,9
171	Каша пшеничная рассыпчатая	286,9	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	53,92	180	0,00	0,00	13,48	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:	788,09	700	28,97	32,09	90,05	0,5	14,2	40,1	0,6	226,2	457,9	272,9	5,4

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	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	<u>Обед</u>													
82	Борщ из свежей капусты с картофелем, зел	121,72	201	3,44	6,94	10,75	0,1	8,2	0	0	37	30	200	1
52,45, т24, п п79,78,81	Овощная закуска по сезону	36,24	60	0,78	1,95	3,88	0,0	4,3	0,0	0,0	21,0	12,0	27,0	0,4
294	Котлета рубленая куриная, соус	179,2	100	9,20	7,60	11,50	0,1	4,7	5,3	0,0	31,4	159,4	26,0	0,6
171	Каша рисовая рассыпчатая	262	150	3,78	7,78	39,29	0,2	0,0	40,0	0,1	26,4	210,4	140,5	4,7
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
	Итого за обед:	706,54	731	18,72	24,45	90,34	0,5	20,0	45,4	0,7	205,5	438,6	405,2	7,3

Среднее значение за завтрак	3691,74	3662	122,97	131,57	470,13
за 5 дней:	767,93	726,8	29,20	28,44	94,97

Среднее значение за период завтрак	7396,99	7282	243,87	264,37	922,23
за 2 недели:	755,5	721,6	28,71	28,47	92,33
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. Лапшиной

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