

«Согласовано»

Директор

МОБУ СОШ № 23


М.В. Крышнева
« 09 » 2026г


« Утверждаю »

Директор

ООО «Таганрогское школьное питание»


С.В. Орехова
« 09 » 2026г

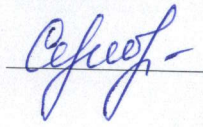

Примерное двухнедельное меню (обед)
бесплатного питания учащихся из многодетных семей,
детей участников СВО, учащихся из малоимущих семей,
тубинфицированных детей
(возрастная категория: 12 лет и старше)
с 1 сентября по 31 декабря 2026г.
стоимостью 84 рубля 38 копеек

г. Таганрог
2026г

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (г)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1 неделя	1 день												
138	Суп картофельный с рисом	300	6,60	9,60	21,90	200,40	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
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	20	1,52	0,18	9,94	47,46	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого:	800	25,32	43,30	81,42	817,13	0,43	17,74	45,30	120,92	608,22	216,79	7,77
	2 день												
133	Суп картофельный с вермишелью	300	15,95	6,43	21,94	209,41	0,10	8,20	0,00	37,00	30,00	200,00	1,00
278	Тефтели куриные в соусе	100	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
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
ПП	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:	810	37,29	32,53	126,83	949,26	0,37	11,38	70,10	116,07	214,57	339,42	4,22
	3 день												
110	Борщ из свежей капусты с картофелем	300	2,40	6,30	15,75	127,20	0,02	1,50	0,00	29,00	224,00	19,00	0,50
294	Биточек 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
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	20	1,52	0,18	9,94	47,46	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого:	800	25,14	46,06	91,40	878,60	0,33	9,04	45,30	107,92	624,22	197,79	6,77
	4 день												
139	Суп картофельный с горохом	300	9,38	8,25	26,70	272,64	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
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	30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого:	810	28,88	44,06	93,23	939,05	0,45	9,93	40,03	134,49	519,85	336,82	8,49
	5 день												
98	Суп с крупой	300	7,17	12,50	25,90	244,87	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
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	20	1,52	0,18	9,94	47,46	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого:	800	34,46	31,98	94,00	835,25	0,16	24,63	22,58	101,09	129,05	278,30	2,71
2 неделя	1 день												
133	Суп картофельный с вермишелью	300	15,95	6,43	21,94	209,41	0,10	8,20	0,00	37,00	30,00	200,00	1,00
278	Тефтели куриные в соусе	100	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
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	30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого:	810	39,70	32,96	111,16	900,13	0,30	3,18	70,10	77,01	254,91	229,75	6,30

2 день													
124	Щи из свежей капусты с картофелем, зел	300	4,50	9,25	14,00	157,25	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
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	25	1,90	0,23	12,40	59,33	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого:	805	35,11	33,48	83,66	809,46	0,16	5,53	0,03	110,40	365,80	268,10	4,86
3 день													
98	Суп с крупой	300	7,17	12,50	25,90	244,87	0,06	21,60	0,00	56,50	27,00	192,00	0,80
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
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	25	1,90	0,23	12,40	59,33	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого:	805	28,39	31,45	98,32	790,54	0,36	25,33	40,03	127,99	280,85	484,82	7,39
4 день													
139	Суп картофельный с горохом	300	9,38	8,25	26,70	272,64	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
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	30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого:	810	30,47	47,67	106,57	1031,22	0,42	9,93	40,03	136,55	449,51	246,49	5,41
5 день													
110	Борщ из свежей капусты с картофелем	300	2,40	6,30	15,75	127,20	0,02	1,50	0,00	29,00	224,00	19,00	0,50
294	Биточек 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 рисовая	180	13,07	8,00	31,88	284,80	0,21	0,00	40,00	26,39	210,35	140,52	4,73
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	25	1,90	0,23	12,40	59,33	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого:	805	27,97	42,65	77,91	838,33	0,33	9,04	45,30	107,92	624,22	197,79	6,77

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

Технолог  Л.В. Серебрянская