

«Согласовано»

Директор

МОБУ СОШ № 23



« Утверждаю »

Директор



Примерное двухнедельное меню (завтрак)
бесплатного питания детей с ОВЗ, детей-инвалидов
(возрастная категория: 7 - 11 лет)
с 1 сентября по 31 декабря 2026г.
стоимостью 60 рублей 22 копейки

г. Таганрог
2026г

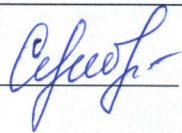
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (г)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	1 неделя												
1 день	Завтрак												
174	Каша вязкая молочная рисовая	220	5,99	10,89	32,01	250,08	0,07	1,2	68,5	188,4	294,6	89,15	2,33
424	Булка 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	115	0,46	0	13,57	56,12	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:	595	12,28	20,9	95,69	620,11	0,15	1,41	139,9	338,43	361,34	115,24	4,12
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"	60	4,86	3,12	39,12	210,66	0,16	0,30	0,06	23,00	48,10	9,35	0,54
ПП	Яблоко свежее	115	0,46	0	13,57	56,12	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:	625	12,26	15,30	115,81	656,64	0,21	0,51	69,06	176,15	95,34	25,25	1,80
3 день	Завтрак												
297	Каша гречневая с маслом сливочным, сахаром	220	11,42	16,00	51,18	394,49	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
ПП	Хлеб йодированный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,03	0,00	0,00	5,75	21,75	8,25	0,30
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:	550	14,10	16,27	92,87	574,40	0,28	1,85	134,20	333,78	371,74	121,33	4,55
4 день	Завтрак												
173	Каша вязкая молочная из овсянных хлопьев	220	5,72	9,02	34,10	240,46	0,24	1,09	62,30	180,63	300,00	81,90	2,40
ПП	Яблоко свежее	70	0,28	0,00	7,89	34,16	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:	560	12,80	20,70	97,96	630,86	0,31	1,19	114,70	199,86	353,24	102,74	4,06
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	Булка "Российская"	90	8,73	15,02	52,70	380,97	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:	550	16,28	31,02	91,81	711,61	0,13	1,01	142,00	309,55	244,14	40,55	2,02

2 неделя													
1 день	Завтрак												
173	Каша вязкая молочная из овсянных хлопьев	220	8,31	13,11	37,62	301,72	0,24	1,09	62,30	180,63	300,00	81,90	2,40
ПП	Яблоко свежее	115	0,46	0	13,57	56,12	0,01	0,11	59	133,2	16,5	5,25	0,15
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:	605	15,57	24,79	107,16	714,08	0,32	1,30	133,70	330,66	366,74	107,99	4,19
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"	60	4,86	3,12	39,12	210,66	0,16	0,30	0,06	23,00	48,10	9,35	0,54
ПП	Яблоко свежее	115	0,46	0	13,57	56,12	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:	625	12,26	15,30	115,81	656,64	0,21	0,51	69,06	176,15	95,34	25,25	1,80
3 день	Завтрак												
174	Каша вязкая молочная рисовая	220	5,99	10,89	32,01	250,08	0,07	1,2	68,5	188,4	294,6	89,15	2,33
424	Булка 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	115	0,46	0	13,57	56,12	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:	595	12,28	20,90	95,69	620,11	0,15	1,41	139,90	338,43	361,34	115,24	4,12
4 день	Завтрак												
297	Каша гречневая с маслом сливочным, сахаром	220	11,43	16,00	42,30	394,49	0,21	1,64	65,20	183,88	245,75	99,23	2,90
ПП	Яблоко свежее	115	0,46	0	13,57	56,12	0,01	0,11	59	133,2	16,5	5,25	0,15
424	Булка "Школьная "	60	5,80	10,02	35,14	253,98	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:	595	17,69	26,02	105,99	764,51	0,34	1,85	138,20	341,83	340,49	136,28	5,21
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	Булка "Российская"	90	8,73	15,02	52,70	380,97	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:	550	16,28	31,02	91,81	711,61	0,13	1,01	142,00	309,55	244,14	40,55	2,02

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

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