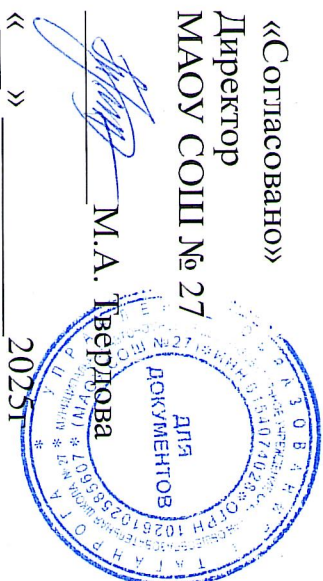


«Согласовано»

Директор

МАОУ СОШ № 27

М.А. Твердова

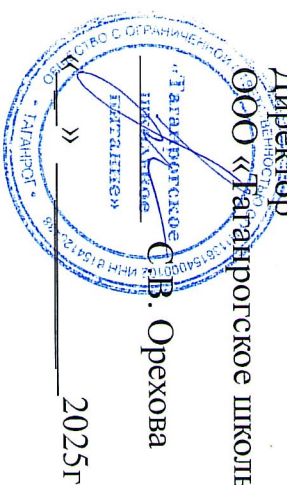


« Утверждаю »

Директор

ООО «Таганрогское школьное питание»

С.В. Орехова



## Примерное десятидневное меню бесплатного горячего питания детей 5 – 11 классов

с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов  
(возрастная категория: 12 лет и старше)  
на сентябрь - декабрь 2025г.  
стоимостью 149 рублей 94 копейки

г. Таганрог  
2025г

| № 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 неделя             |       |       |                                |              |      |       |        |                      |        |        |       |  |
| 1 День |                                |                                    | Завтрак              |       |       |                                |              |      |       |        |                      |        |        |       |  |
|        | 174                            | Каша вязкая молочная рисовая       | 250                  | 6,81  | 12,38 | 36,38                          | 284,18       | 0,07 | 1,2   | 68,5   | 188,4                | 294,6  | 89,15  | 2,33  |  |
|        | 424                            | Булочка к чаю                      | 1/90                 | 8,74  | 15,02 | 52,7                           | 380,98       | 0,07 | 0     | 2,4    | 11,88                | 42     | 16,44  | 0,78  |  |
|        | 14                             | Масло сливочное                    | 10                   | 0,08  | 7,25  | 0,13                           | 66,09        | 0,01 | 0,11  | 59     | 133,2                | 16,5   | 5,25   | 0,15  |  |
|        | 376                            | Чай с сахаром                      | 200                  | 0,00  | 0,00  | 11,98                          | 47,92        | 0,00 | 0,10  | 10,00  | 4,95                 | 8,24   | 4,40   | 0,86  |  |
|        | Итого:                         |                                    | 550                  | 15,63 | 34,65 | 101,19                         | 779,17       | 0,15 | 1,41  | 139,9  | 338,43               | 361,34 | 115,24 | 4,12  |  |
|        |                                |                                    | Обед                 |       |       |                                |              |      |       |        |                      |        |        |       |  |
|        | 138                            | Суп картофельный с рисом           | 300                  | 3,00  | 7,60  | 21,90                          | 192,00       | 0,10 | 8,25  | 0,00   | 36,00                | 199,00 | 30,00  | 1,00  |  |
|        | 294                            | Котлета рубленая куриная в соусе   | 100                  | 10,60 | 28,12 | 2,90                           | 307,08       | 0,04 | 0,35  | 30,10  | 29,52                | 76,93  | 14,06  | 0,61  |  |
|        | 309                            | Макароны из твердых сортов пшеницы | 180                  | 5,96  | 6,68  | 30,37                          | 205,40       | 0,07 | 0,00  | 0,00   | 5,83                 | 44,60  | 2,66   | 1,32  |  |
|        | 349                            | Компот из сухофруктов с в.С        | 200                  | 0,00  | 0,00  | 31,40                          | 125,60       | 0,02 | 0,73  | 0,00   | 32,48                | 58,60  | 17,46  | 0,70  |  |
|        | 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  |  |
|        | Итого:                         |                                    | 810                  | 21,84 | 42,67 | 101,48                         | 901,27       | 0,26 | 9,33  | 30,10  | 109,58               | 400,88 | 72,43  | 3,93  |  |
|        | Всего за день:                 |                                    | 1360                 | 37,47 | 77,32 | 202,67                         | 1680,44      | 0,41 | 10,74 | 170,00 | 448,01               | 762,22 | 187,67 | 8,05  |  |
| 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"            | 1/90                 | 7,29  | 4,68  | 58,68                          | 316,00       | 0,16 | 0,30  | 0,06   | 23,00                | 48,10  | 9,35   | 0,54  |  |
|        | 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  | 11,98                          | 47,92        | 0,00 | 0,10  | 10,00  | 4,95                 | 8,24   | 4,40   | 0,86  |  |
|        | Итого:                         |                                    | 550                  | 14,31 | 24,11 | 118,93                         | 759,95       | 0,20 | 0,40  | 50,06  | 45,35                | 81,84  | 20,00  | 1,67  |  |
|        |                                |                                    | Обед                 |       |       |                                |              |      |       |        |                      |        |        |       |  |
|        | 133                            | Суп картофельный с вермишелью      | 300                  | 3,60  | 7,92  | 23,52                          | 181,50       | 0,06 | 21,63 | 0,00   | 56,50                | 192,00 | 27,00  | 0,80  |  |
|        | 278/331                        | Тефтели куриные с соусом           | 110                  | 10,85 | 14,80 | 11,50                          | 222,67       | 0,20 | 1,43  | 16,99  | 30,56                | 83,42  | 17,47  | 5,10  |  |
|        | 171                            | Каша пшеничная рассыпчатая         | 180                  | 8,21  | 11,03 | 47,08                          | 320,39       | 0,24 | 0,00  | 53,30  | 37,93                | 186,68 | 66,92  | 2,20  |  |
|        | 349                            | Компот из сухофруктов с в.С        | 200                  | 0,00  | 0,00  | 31,40                          | 125,60       | 0,02 | 0,73  | 0,00   | 32,48                | 58,60  | 17,46  | 0,70  |  |
|        | ПП                             | Хлеб йодированный                  | 20                   | 1,52  | 0,18  | 9,94                           | 47,46        | 0,03 | 0,00  | 0,00   | 5,75                 | 21,75  | 8,25   | 0,30  |  |
|        | Итого:                         |                                    | 810                  | 24,18 | 33,93 | 123,44                         | 897,62       | 0,55 | 23,79 | 70,29  | 163,22               | 542,45 | 137,10 | 9,10  |  |
|        | Всего за день:                 |                                    | 1360                 | 38,49 | 58,04 | 242,37                         | 1657,57      | 0,75 | 24,19 | 120,35 | 208,57               | 624,29 | 157,10 | 10,77 |  |

[illegible]

[illegible]

| 4 День  |                                                  |      |       |       |        |         |      |       |        |        |         |        |       |
|---------|--------------------------------------------------|------|-------|-------|--------|---------|------|-------|--------|--------|---------|--------|-------|
| Завтрак |                                                  |      |       |       |        |         |      |       |        |        |         |        |       |
| 297     | Каша гречневая с маслом сливочным, сахаром       | 200  | 10,39 | 14,55 | 46,53  | 358,63  | 0,21 | 1,64  | 65,20  | 183,88 | 245,75  | 99,23  | 2,90  |
| 366     | Запеканка рисовая с творогом с молоком ступенным | 115  | 9,32  | 8,83  | 29,23  | 233,66  | 0,13 | 1,50  | 81,30  | 320,00 | 328,00  | 50,30  | 1,25  |
| 376     | Чай с сахаром                                    | 200  | 0,00  | 0,00  | 11,98  | 47,92   | 0,00 | 0,10  | 10,00  | 4,95   | 8,24    | 4,40   | 0,86  |
| ПП      | Кондитерское изделие                             | 35   | 0,96  | 5,09  | 15,63  | 112,09  | 0,01 | 9,02  | 0,00   | 13,10  | 14,90   | 7,90   | 0,20  |
|         | Итого:                                           | 550  | 20,67 | 28,47 | 103,37 | 752,30  | 0,35 | 12,26 | 156,50 | 521,93 | 596,89  | 161,83 | 5,21  |
| Обед    |                                                  |      |       |       |        |         |      |       |        |        |         |        |       |
| 139     | Суп картофельный с горохом                       | 300  | 9,37  | 8,26  | 26,70  | 218,62  | 0,13 | 5,00  | 0,00   | 50,38  | 212,75  | 35,25  | 1,50  |
| 437     | Курица, тушенная в соусе                         | 100  | 10,60 | 28,12 | 2,90   | 307,08  | 0,04 | 0,35  | 30,10  | 29,52  | 76,93   | 14,06  | 0,61  |
| 171     | Каша пшеничная рассыпчатая                       | 180  | 8,21  | 11,03 | 47,07  | 320,34  | 0,25 | 0,00  | 48,00  | 31,67  | 252,42  | 168,62 | 5,68  |
| 349     | Компот из сухофруктов с вит.С                    | 200  | 0,00  | 0,00  | 31,40  | 125,60  | 0,02 | 0,73  | 0,00   | 32,48  | 58,60   | 17,46  | 0,70  |
| ПП      | Хлеб йодированный                                | 20   | 1,52  | 0,18  | 9,94   | 47,46   | 2,68 | 0,00  | 0,00   | 7,70   | 29,40   | 11,10  | 0,70  |
|         | Итого:                                           | 800  | 29,70 | 47,59 | 118,01 | 1019,10 | 3,12 | 6,08  | 78,10  | 151,75 | 630,10  | 246,49 | 9,19  |
|         | Всего за день:                                   | 1350 | 50,37 | 76,06 | 221,38 | 1771,40 | 3,47 | 18,34 | 234,60 | 673,68 | 1226,99 | 408,32 | 14,40 |
| 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"                               | 1/90 | 8,74  | 15,02 | 52,70  | 380,94  | 0,04 | 0,11  | 59,00  | 139,20 | 96,00   | 9,45   | 0,49  |
| 15      | Сыр твердый                                      | 15   | 3,48  | 4,43  | 0,00   | 53,75   | 0,00 | 0,00  | 40,00  | 2,40   | 3,00    | 0,00   | 0,02  |
| 376     | Чай с сахаром                                    | 200  | 0,00  | 0,00  | 11,98  | 47,92   | 0,00 | 0,10  | 10,00  | 4,95   | 8,24    | 4,40   | 0,86  |
|         | Итого:                                           | 555  | 19,69 | 28,20 | 88,68  | 687,24  | 0,13 | 1,01  | 142,00 | 309,55 | 244,14  | 40,55  | 2,02  |
| Обед    |                                                  |      |       |       |        |         |      |       |        |        |         |        |       |
| 133     | Суп с вермишелью                                 | 300  | 3,60  | 7,92  | 23,52  | 179,76  | 0,04 | 9,90  | 0,00   | 35,88  | 33,58   | 14,20  | 0,60  |
| 278     | Тефтели куриные в соусе                          | 120  | 11,84 | 16,15 | 12,55  | 242,91  | 0,09 | 1,80  | 0,05   | 87,80  | 45,00   | 322,50 | 4,05  |
| 171     | Каша гречневая рассыпчатая                       | 180  | 10,62 | 11,46 | 47,83  | 336,94  | 0,25 | 0,00  | 48,00  | 31,67  | 252,42  | 168,62 | 5,68  |
| 349     | Компот из сухофруктов с вит.С                    | 200  | 0,00  | 0,00  | 31,40  | 125,60  | 0,02 | 0,73  | 0,00   | 32,48  | 58,60   | 17,46  | 0,70  |
| ПП      | Хлеб йодированный                                | 15   | 1,52  | 0,18  | 9,94   | 47,46   | 0,05 | 0,00  | 0,00   | 6,90   | 26,10   | 9,90   | 0,60  |
|         | Итого:                                           | 815  | 27,58 | 35,71 | 125,24 | 932,67  | 0,45 | 12,43 | 48,05  | 194,73 | 415,70  | 532,68 | 11,63 |
|         | Всего за день:                                   | 1370 | 47,27 | 63,91 | 213,92 | 1619,91 | 0,58 | 13,44 | 190,05 | 504,28 | 659,84  | 573,23 | 13,65 |

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

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 133397933100110045794213742499444592196809849374

Владелец Твердова Мария Александровна

Действителен с 28.08.2025 по 28.08.2026