

«Согласовано»

Директор

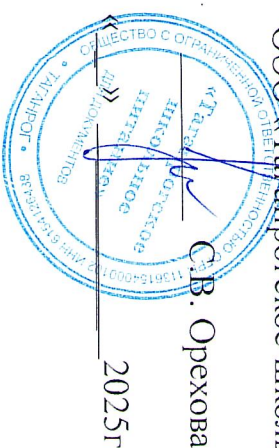
МАОУ СОШ № 23



« Утверждаю »

Директор

ООО «Татанрогское школьное питание»



Примерное двухнедельное меню (обед)
бесплатного горячего питания
обучающихся 1 – 4 классов,
получающих начальное общее образование
(возрастная категория: 7-11 лет)
на сентябрь – декабрь 2025г.
стоимостью 86 рублей

г. Татанрог

2025г

I неделя 1 день 7 - II лет														
№ сб, ренц р	Наименование блюда	ЭЦ, ккал	Выход, г	Химический состав			Наименование пищевых веществ, мг							
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
138	Суп картофельный с рисом	167	250	5,50	8,00	18,25	0,1	8,2	0,0					
294	Биточек мясной рубленый	237,2	90	15,20	13,60	13,50	0,1	4,7	5,3	0,0		36,0	199,0	30,0
309	Макаронные изделия отварные	201,9	150	5,10	7,50	28,50	0,2	0,0	40,0	0,1		31,4	159,4	26,0
376	Чай с сахаром	59,92	200	0,00	0,00	14,98	0,0	2,8	0,0	0,1		26,4	210,4	140,5
пп	Хлеб йодированный	47,46	21	1,52	0,18	9,94	0,1	0,0	0,1	0,6		14,2	4,4	2,4
	Итого за обед:	713,48	711	27,32	29,28	85,17	0,5	15,7	45,4	0,7		183,5	595,6	208,2
№ сб, ренц р	Наименование блюда	ЭЦ, ккал	Выход, г	Химический состав			Наименование пищевых веществ, мг							
	Обед			Белки, г	Жиры, г	Угл., г	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
133	Суп картофельный с вермишелью	139,61	200	10,63	4,29	14,62	0,1	8,2	0	0		37	30	200
278	Тефтели куриные, соус сметанный с томатом	242,91	90/75	11,84	16,15	12,55	0,0	0,4	30,1	0,1		29,5	14,1	76,9
171	Каша пшеничная рассыпчатая	266,9	150	6,84	9,19	39,23	0,2	0,0	40,0	0,0		28,5	140,0	50,2
349	Компот из сухофруктов с витамином "С"	113,04	180	0,00	0,00	28,26	0,0	2,8	0,0	0,0		14,2	4,4	2,4
пп	Хлеб йодированный	30,85	13	1,00	0,12	6,46	0,1	0,0	0,1	0,6		75,5	22,5	9,3
	Итого за обед:	793,31	708	30,31	29,75	101,12	0,4	11,4	70,2	0,7		184,7	211,0	338,8
№ сб, ренц р	Наименование блюда	ЭЦ, ккал	Выход, г	Химический состав			Наименование пищевых веществ, мг							
	Обед			Белки, г	Жиры, г	Угл., г	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
101	Суп крестьянский с крупой	204,1	250	6	10,4	21,6	0,02	1,5	0	0		29	224	19
294	Котлета рубленая куриная	237,2	90	15,20	13,60	13,50	0,1	4,7	5,3	0,0		31,4	159,4	26,0
171	Каша гречневая рассыпчатая	212,5	150	8,50	10,10	21,90	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	29	2,28	0,27	14,91	0,1	0,0	0,1	0,6		75,5	22,5	9,3
	Итого за обед:	784,91	719	31,98	34,37	86,89	0,4	9,0	45,4	0,7		176,5	620,6	197,2

I неделя 4 день 7 - II лет													
№ сб. рещ. Р	Наименование блюда	ЭЦ, ккал	Выход, г	Химический состав			Наименование пищевых веществ, мг						
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
				Fe									
	Обед												
139	Суп картофельный с горохом	227,2	250	7,82	6,88	22,25	0,15	6,2	0	0	63	266	44
290	Филе куриное, тушеное в сметанном соусе	154,2	90	12,10	7,25	2,70	0,0	0,9	0,0	0,0	24,0	13,0	140,0
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	140,5
пр	Хлеб йодированный	71,19	34	2,28	0,27	14,91	0,1	0,0	0,1	0,6	75,5	22,5	2,4
	Итого за обед:	714,41	724	27,30	21,90	83,34	0,5	9,9	40,1	0,7	203,1	516,3	336,2
I неделя 5 день 7 - II лет													
№ сб. рещ. Р	Наименование блюда	ЭЦ, ккал	Выход, г	Химический состав			Наименование пищевых веществ, мг						
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
				Fe									
	Обед												
124	Щи из свежей капусты с картофелем	170,25	250	5,5	10,25	14	0,06	21,6	0	0	56,5	27	192
437	Уха из куриный	198,2	90	12,70	11,30	11,30	0,0	0,4	30,1	0,0	29,5	14,1	76,9
171	Каша рисовая	210,2	150	3,70	5,40	36,70	0,0	0,0	0,0	0,0	1,4	61,0	16,3
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	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:	709,76	720	24,18	27,22	91,89	0,2	24,8	30,2	0,6	177,1	129,0	296,9

Столбца1	Столбца2	Столбца3	Столбца4	Столбца5	Столбца6
Среднее значение за завтрак	3715,87	3582	141,09	142,52	448,41
за 5 дней:	730,97	716,4	27,42	27,50	89,68

2 неделя 1 день 7 - 11 лет														
№ сб, ренц	Наименование блюда	ЭЦ, ккал	Выход, г	Химический состав				Наименование пищевых веществ, мг						
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Р	Обед													
133	Суп картофельный с вермишелью	139,61	200	10,63	4,29	14,62	0,1	8,2	0	0	37	30	200	
278	Тефтели куриные, соус сметанный с томатом	242,91	90/75	11,84	16,15	12,55	0,0	0,4	30,1	0,1	29,5	14,1	76,9	1
171	Каша гречневая рассыпчатая	212,5	150	8,50	10,10	21,90	0,2	0,0	40,0	0,1	26,4	210,4	140,5	0,6
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	4,7
пр	Хлеб подпорованный	71,19	27	2,28	0,27	14,91	0,1	0,0	0,1	0,6	75,5	22,5	9,3	0,4
	Итого за обед:	726,13	742	33,25	30,81	78,96	0,5	11,4	70,2	0,8	182,6	281,3	429,2	6,9
2 неделя 2 день 7 - 11 лет														
№ сб, ренц	Наименование блюда	ЭЦ, ккал	Выход, г	Химический состав				Наименование пищевых веществ, мг						
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Р	Обед													
124	Щи из свежей капусты с картофелем	170,25	250	5,5	10,25	14	0,06	21,6	0	0	56,5	27	192	0,8
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 подпорованный	71,19	25	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:	772,49	725	29,16	30,15	96,14	0,2	25,6	0,1	0,6	204,7	83,9	418,7	4,1
2 неделя 3 день 12 лет и старше														
№ сб, ренц	Наименование блюда	ЭЦ, ккал	Выход, г	Химический состав				Наименование пищевых веществ, мг						
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Р	Обед													
138	Суп картофельный с рисом	167	250	5,50	8,00	18,25	0,1	8,2	0,0	0,0	36,0	199,0	30,0	
437	Гуляш куриный	198,2	90	12,70	11,30	11,30	0,0	0,4	30,1	0,0	29,5	14,1	76,9	1,0
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	0,6
349	Компот из сухофруктов с витамином "С"	125,6	200	0,00	0,00	31,40	0,0	2,8	0,0	0,0	14,2	4,4	2,4	4,7
пр	Хлеб подпорованный	71,19	33	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:	763,89	723	25,58	27,07	104,36	0,5	11,4	70,2	0,7	181,6	450,3	259,2	6,9

2 неделя 4 день 7 - 11 лет														
№ сб. рещ Р	Наименование блюда	ЭЦ, ккал	Выход, г	Химический состав			Наименование пищевых веществ, мг							
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
139	Суп картофельный с горохом	227,2	250											
290	Филе куриное, тушеное в сметанном соусе	154,2	90	7,82	6,88	22,25	0,15	6,2	0	0	63	266	44	1,9
171	Каша пшеничная рассыпчатая	266,9	150	12,10	7,25	2,70	0,0	0,9	0,0	0,0	24,0	13,0	140,0	0,9
376	Чай с сахаром	59,92	200	6,84	9,19	39,23	0,2	0,0	40,0	0,0	28,5	140,0	50,2	1,7
пр	Хлеб подпорованный	71,19	34	0,00	0,00	14,98	0,0	2,8	0,0	0,0	14,2	4,4	2,4	0,4
	Итого за обед:	779,41	724	2,28	0,27	14,91	0,1	0,0	0,1	0,6	75,5	22,5	9,3	0,2
2 неделя 5 день 7 - 11 лет														
№ сб. рещ Р	Наименование блюда	ЭЦ, ккал	Выход, г	Химический состав			Наименование пищевых веществ, мг							
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Обед													
133	Суп с вермишелью	151,25	250	3	6,6	19,6	0,1	8,2	0	0	37	30	200	
294	Котлета рубленая куриная, соус томатный	237,2	90/30	15,20	13,60	13,50	0,1	4,7	5,3	0,0	31,4	159,4	26,0	1
171	Каша гречневая рассыпчатая	212,5	150	8,50	10,10	21,90	0,2	0,0	40,0	0,1	26,4	210,4	140,5	0,6
349	Компот из сухофруктов с витамином "С"	125,6	200	0,00	0,00	31,40	0,0	2,8	0,0	0,0	14,2	4,4	2,4	4,7
пр	Хлеб подпорованный	71,19	30	2,28	0,27	14,91	0,1	0,0	0,1	0,6	75,5	22,5	9,3	0,4
	Итого за обед:	797,74	720	28,98	30,57	101,31	0,5	15,7	45,4	0,7	184,5	426,6	378,2	6,9

Техник-технолог

/Л.В. Серебрянская/

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников. Могилынский М.П., Тугельян В.А. М.: Дели принт, 2005
 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий по ред. В.А. Тугельяна
 Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий под ред. В.Т. Лапиной
 Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий под ред. Ф.Л. Марчука

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 133397933100110045794213742499444592196809849374

Владелец Твердова Мария Александровна

Действителен с 28.08.2025 по 28.08.2026