

«Согласовано»
Директор
МАОУ СОШ № 27
для документов
М.А. Гвердова
« » 2026г

« Утверждаю »
Директор
ООО «Таганрогское школьное питание»
«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 12 января по 29 мая 2026г.
стоимостью 89 рублей 72 копейки

г. Таганрог
2026г

1 неделя 4 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													
139	Суп картофельный с горохом	181,76	200	6,25	5,5	17,8	0,15	6,2	0	0	63	266	44	1,9
52,45,124,п п79,78,81	Овощная закуска по сезону	43,56	60	0,86	1,32	7,06	0,0	4,3	0,0	0,0	21,0	12,0	27,0	0,4
290	Филе куриное, тушеное в сметанном соусе	164,45	100	16,10	7,25	8,70	0,0	0,9	0,0	0,0	24,0	13,0	140,0	0,9
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	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:	722,78	740	30,59	21,84	91,95	0,5	14,2	40,1	0,7	224,1	528,3	363,2	8,5

1 неделя 5 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
	<u>Обед</u>													
124	Щи из свежей капусты с картофелем	136,2	200	4,4	8,2	11,2	0,06	21,6	0	0	56,5	27	192	0,8
52,45,124,п п79,78,81	Овощная закуска по сезону	55,58	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	198,2	100	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	210,2	150	3,70	5,40	36,70	0,0	0,0	0,0	0,0	1,4	61,0	16,3	0,5
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	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:	796,97	740	23,92	28,77	110,47	0,2	29,1	30,2	0,6	198,1	141,0	323,9	2,9

Столбец1	Столбец2	Столбец3	Столбец4	Столбец5	Столбец6
Среднее значение за завтрак	3951,69	3710	141,58	148,38	496,01
за 5 дней:	730,97	716,4	27,42	27,50	89,68

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
	<u>Обед</u>													
139	Суп картофельный с горохом	181,76	200	6,25	5,5	17,8	0,15	6,2	0	0	63	266	44	1,9
52,45,124,1 п79,78,81	Овощная закуска по сезону	55,58	60	0,84	3,60	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	164,45	100	16,10	7,25	8,70	0,0	0,9	0,0	0,0	24,0	13,0	140,0	0,9
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	1,7
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
	<u>Итого за обед:</u>	<u>776,07</u>	<u>730</u>	<u>31,55</u>	<u>25,72</u>	<u>95,61</u>	<u>0,5</u>	<u>14,2</u>	<u>40,1</u>	<u>0,6</u>	<u>226,2</u>	<u>457,9</u>	<u>272,9</u>	<u>5,4</u>
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	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	<u>Обед</u>													
110	Борщ из свежей капусты с картофелем	84,8	200	1,6	4,2	10,5	0,1	8,2	0	0	37	30	200	1
52,45,124,1 п79,78,81	Овощная закуска по сезону	22,58	60	0,80	2,00	3,90	0,0	4,3	0,0	0,0	21,0	12,0	27,0	0,4
294	Котлета рубленная куриная	237,2	90	15,20	13,60	13,50	0,1	4,7	5,3	0,0	31,4	159,4	26,0	0,6
171	Каша рисовая рассыпчатая	210,2	150	3,70	5,40	36,70	0,2	0,0	40,0	0,1	26,4	210,4	140,5	4,7
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	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>751,57</u>	<u>730</u>	<u>23,58</u>	<u>25,47</u>	<u>110,91</u>	<u>0,5</u>	<u>20,0</u>	<u>45,4</u>	<u>0,7</u>	<u>205,5</u>	<u>438,6</u>	<u>405,2</u>	<u>7,3</u>

Среднее значение за завтрак 3870,26 3735 143,48 141,41 500,68
за 5 дней: 767,93 726,8 29,20 28,44 94,97

Среднее значение за период завтрак 7821,95 7445 285,06 289,79 996,69
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. Могилынский 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. Лапиной
Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий под ред. Ф.Л. Марчука