

«Согласовано»
Директор
МАОУ СОШ № 27
М.А. Твердова
« » 2026г

« Утверждаю »
Директор
ООО «Таганрогское школьное питание»
С.В. Орехова
« » 2026г

Примерное двухнедельное меню бесплатного горячего питания

учащихся из многодетных семей, детей участников СВО, учащихся из
малоимущих семей, тубинфицированных детей 5 – 11 классов
(возрастная категория: 12 лет и старше)
на январь - май 2026г.
стоимостью 84 рубля 38 копеек

г. Таганрог
2026г

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (г)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	7		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
1 день															
138 294 309 52,45, т.24,пт.,78	Суп картофельный с рисом	250	5,50	8,00	18,25	167,00	0,12	10,20	0,00	42,00	208,00	38,00	1,50		
	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		
	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		
	Овощная закуска по сезону	100	1,40	6,00	8,26	92,64	0,00	4,30	0,00	0,00	21,00	12,00	27,00		
	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		
376 ПП Итого:	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		
		860	26,38	47,79	91,00	900,10	0,43	22,04	45,30	120,92	629,22	228,79	34,77		
	2 день														
	Суп картофельный с вермишелью	250	13,29	5,36	18,28	174,51	0,10	8,20	0,00	37,00	30,00	200,00	1,00		
	Тертель куриные в соусе	110	10,85	14,80	11,50	222,67	0,04	0,35	30,10	29,52	14,06	76,93	0,61		
171 52,45, т.24,пт.,78	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		
	Овощная закуска по сезону	100	1,80	5,20	8,60	90,00	0,00	4,30	0,00	0,00	21,00	12,00	27,00		
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,98	47,92	0,00	2,83	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36		
	Хлеб йодированный	25	2,28	0,27	14,91	71,19	0,02	0,00	0,00	3,45	13,05	5,00	0,30		
		865	36,43	36,66	112,35	926,68	0,34	15,68	70,10	112,62	222,52	346,52	30,92		
3 день															
110 294 171 52,45, т.24,пт.,78	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	2,00	5,25	13,13	106,00	0,02	1,50	0,00	29,00	224,00	19,00	0,50		
	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		
	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		
	Овощная закуска по сезону	100	2,40	7,60	13,00	130,00	0,00	4,30	0,00	0,00	21,00	12,00	27,00		
	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		
376 Хлеб йодированный Итого:	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		
		850	27,14	52,61	101,78	987,40	0,33	13,34	45,30	107,92	645,22	209,79	33,77		
	4 день														
	Суп картофельный с горохом	250	7,82	6,88	22,25	227,20	0,15	6,20	0,00	63,00	266,00	44,00	1,90		
	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 52,45, т.24,пт.,78	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		
	Овощная закуска по сезону	100	1,43	2,20	11,77	72,60	0,00	4,30	0,00	0,00	21,00	12,00	27,00		
	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		
	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		
		850	27,99	44,80	95,58	942,48	0,45	14,23	40,03	134,49	540,85	348,82	35,49		
5 день															

	Суп с крупой	250	5,98	10,42	21,59	204,06	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
52,45, т 24, пп 1,79, 78	Овощная закуска по сезону	100	2,30		14,70	68,00	0,00	4,30	0,00	0,00	21,00	12,00	27,00
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
	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:	850	35,57	29,90	104,39	862,44	0,16	28,93	22,58	101,09	150,05	290,30	29,71
2 неделя													
	1 день												
133	Суп картофельный с вермишелью	250	12,76	5,14	17,55	167,53	0,10	8,20	0,00	37,00	30,00	200,00	1,00
278	Тефтели куриные в соусе	110	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
52,45, т 24, пп 1,79, 78	Овощная закуска по сезону	100	1,43	2,20	11,77	72,60	0,00	4,30	0,00	0,00	21,00	12,00	27,00
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
III	Хлеб йодированный	10	0,76	0,09	4,97	23,73	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого:	850	36,42	33,69	108,60	883,39	0,30	7,48	70,10	77,01	275,91	241,75	33,30
2 день													
124	Щи из свежей капусты с картофелем	250	3,75	7,71	11,67	131,04	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
52,45, т 24, пп 1,79, 78	Овощная закуска по сезону	100	2,40	7,60	13,00	130,00	0,00	4,30	0,00	0,00	21,00	12,00	27,00
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
	Хлеб йодированный	15	1,14	0,14	7,46	35,60	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого:	845	36,00	39,45	89,39	889,52	0,16	9,83	0,03	110,40	386,80	280,10	31,86
3 день													
98	Суп с крупой	250	5,98	10,42	21,59	204,06	0,10	8,20	0,00	36,00	199,00	30,00	1,00
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
52,45, т 24, пп 1,79, 78	Овощная закуска по сезону	100	2,30		14,70	68,00	0,00	4,30	0,00	0,00	21,00	12,00	27,00
376	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,48	53,93	0,00	2,83	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36
	Хлеб йодированный	10	0,76	0,09	4,97	23,73	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого:	820	28,36	29,23	99,78	776,14	0,40	16,23	40,03	107,49	473,85	334,82	34,59

4 день													
139	Суп картофельный с горохом	250	7,82	6,88	22,25	227,20	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
52,45, т. 24 пп, 79, 78	Овощная закуска по сезону	100	1,40	6,00	8,27	92,63	0,00	4,30	0,00	0,00	21,00	12,00	27,00
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
	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:	850	29,55	52,21	121,84	1120,36	0,42	14,23	40,03	136,55	470,51	258,49	32,41
5 день													
	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	2,00	5,20	13,10	106,00	0,10	8,20	0,00	37,00	30,00	200,00	1,00
294	Котлета мясная рубленая в соусе	100	12,66	11,34	11,25	197,66	0,04	0,35	30,10	29,52	14,06	76,93	0,61
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
52,45, т. 24 пп, 79, 78	Овощная закуска по сезону	100	1,33	3,33	6,50	37,63	0,00	4,30	0,00	0,00	21,00	12,00	27,00
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
	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:	860	31,34	28,14	92,62	757,20	0,40	15,68	70,10	114,01	305,91	441,75	34,30

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 256233904371995990837526139856067300059550829927

Владелец Твердова Мария Александровна

Действителен с 23.10.2025 по 23.10.2026