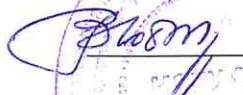



«Согласовано»
Директор
МОБУ СОШ № 30


В.В. Бобнев
«__» ____ 2026г



« Утверждаю »
Директор

ООО «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 1 день 7 - 11 лет

№ сб.рецепт	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													
138	Суп картофельный с рисом	133,6	200	4,40	6,40	14,60	0,1	8,2	0,0	0,0	36,0	199,0	30,0	1,0
52,45,т.24, пп,79,78	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
297	Фрикадельки куриные	223,34	90	14,08	14,40	9,36	0,1	4,7	5,3	0,0	31,4	159,4	26,0	0,6
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
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
пп	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:	811,21	730	26,70	32,17	103,73	0,5	20,0	45,4	0,7	204,5	607,6	235,2	7,3

1 неделя 2 день 7 - 11 лет

№ сб.рецепт	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 картофельный с вермишелью	139,5	200	10,6	4,3	14,6	0,1	8,2	0	0	37	30	200	1
52,45,т.24, пп,79,78	Овощная закуска по сезону	54	60	1,08	3,12	5,16	0,0	4,3	0,0	0,0	21,0	12,0	27,0	0,4
278	Тефтели куриные, соус сметанный с томатом	272,91	90/75	11,84	16,15	12,55	0,0	0,4	30,1	0,1	29,5	14,1	76,9	0,6
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
пп	Хлеб йодированный	54,5	25	1,75	0,20	11,40	0,1	0,0	0,1	0,6	75,5	22,5	9,3	0,2
	Итого за обед:	847,73	800	32,11	32,96	97,92	0,4	15,7	70,2	0,7	205,7	223,0	365,8	4,2

1 неделя 3 день 7 - 11 лет

№ сб.рецепт	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													
110	Борщ из свежей капусты с картофелем	84,8	200	1,6	4,2	10,5	0,02	1,5	0	0	29	224	19	0,5
52,45,т.24, пп,79,78	Овощная закуска по сезону	78	60	1,44	4,56	7,80	0,0	4,3	0,0	0,0	21,0	12,0	27,0	0,4
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	0,6
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	4,7
349	Компот из сухофруктов с витамином "С"	113,04	180	0,00	0,00	28,30	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
	Итого за обед:	773	700	28,26	32,64	91,94	0,4	13,3	45,4	0,7	197,5	632,6	224,2	6,8

1 неделя 4 день 7 - 11 лет

№ сб.рецепт	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	181,76	200	6,25	5,5	17,8	0,15	6,2	0	0	63	266	44	1,9
52,45,т24,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.рецепт	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	136,2	200	4,4	8,2	11,2	0,06	21,6	0	0	56,5	27	192	0,8
52,45,т24,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 1 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	Са	Р	Mg	Fe
	Обед													
133	Суп картофельный с вермишелью	139,5	200	10,6	4,3	14,6	0,1	8,2	0	0	37	30	200	1
52,45,г24,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
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	0,6
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	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	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
	Итого за обед:	745,85	795	33,32	32,05	81,03	0,5	15,7	70,2	0,8	203,6	293,3	456,2	7,3

2 неделя 2 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	Са	Р	Mg	Fe
	Обед													
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,г24,п п79,78,81	Овощная закуска по сезону	78	60	1,44	4,56	7,80	0,0	4,3	0,0	0,0	21,0	12,0	27,0	0,4
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
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	54,5	25	1,75	0,20	11,40	0,1	0,0	0,1	0,6	75,5	22,5	9,3	0,2
	Итого за обед:	865,43	735	28,97	32,59	114,05	0,2	29,9	0,1	0,6	225,7	95,9	445,7	4,5

2 неделя 3 день 12 лет и старше

№ 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	Са	Р	Mg	Fe
	Обед													
138	Суп картофельный с рисом	133,6	200	4,40	6,40	14,60	0,1	8,2	0,0	0,0	36,0	199,0	30,0	1,0
52,45,75,п п79,78,81	Овощная закуска по сезону	54,72	60	1,20	0,06	12,30	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
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	83	35	2,66	0,32	17,40	0,1	0,0	0,1	0,6	75,5	22,5	9,3	0,2
	Итого за обед:	731,34	745	26,06	25,58	99,08	0,5	15,7	70,2	0,7	202,6	462,3	286,2	7,3

