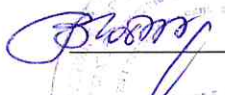
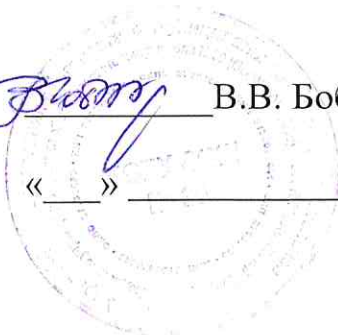


«Согласовано»  
Директор  
МОБУ СОШ № 30

  
В.В. Бобнев  
«    »    2026г



« Утверждаю »  
Директор

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



Примерное двухнедельное меню (завтрак)  
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.рец-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
	<b><u>Завтрак</u></b>													
22	Масло сливочное	66,1	<b>10</b>	0,10	7,25	0,13	0,0	0,0	0,0	0,1	2,4	3,0	0,0	0,0
23	Сыр	44,4	<b>15</b>	2,90	3,54	0,04	0,0	0,3	0,0	0,0	100,0	54,0	5,0	0,1
311	Каша вязкая молочная рисовая	333,37	<b>200/10/10</b>	6,00	10,85	52,93	0,1	0,9	49,8	0,0	119,1	143,1	33,1	0,6
424	Булка "Домашняя"	238,1	<b>75</b>	5,46	9,39	32,94	0,0	0,0	40,0	0,0	8,4	22,0	3,9	0,3
376	Чай с сахаром	59,92	<b>200</b>	0,00	0,00	14,98	0,0	2,8	0,0	0,0	14,2	4,4	2,4	0,4
	<b><u>Итого за завтрак:</u></b>	<b>741,89</b>	<b>520</b>	<b>14,46</b>	<b>31,03</b>	<b>101,02</b>	<b>0,1</b>	<b>4,0</b>	<b>89,8</b>	<b>0,1</b>	<b>244,1</b>	<b>226,5</b>	<b>44,4</b>	<b>1,4</b>

**1 неделя 2 день 7 - 11 лет**

№ сб.рец-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
	<b><u>Завтрак</u></b>													
278	Тефтели куриные, соус сметанный с томатом	242,91	<b>90/75</b>	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	<b>150</b>	6,84	9,19	39,23	0,2	0,0	40,0	0,0	28,5	140,0	50,2	1,7
52,45,т.24, ПП,79,78	Овощная закуска по сезону	71,1	<b>60</b>	1,14	5,34	4,62	0,0	4,3	0,0	0,0	21,0	12,0	27,0	0,4
376	Чай с сахаром	59,92	<b>200</b>	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	<b>30</b>	2,28	0,27	14,91	0,1	0,0	0,1	0,6	75,5	22,5	9,3	0,2
	<b><u>Итого за завтрак:</u></b>	<b>712,02</b>	<b>605</b>	<b>22,10</b>	<b>30,95</b>	<b>86,29</b>	<b>0,3</b>	<b>7,5</b>	<b>70,2</b>	<b>0,7</b>	<b>168,7</b>	<b>193,0</b>	<b>165,8</b>	<b>3,2</b>

**1 неделя 3 день 7 - 11 лет**

№ сб.рец-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
	<b><u>Завтрак</u></b>													
294	Котлета рубленая куриная	237,2	<b>90</b>	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	151,5	<b>150</b>	4,50	5,10	21,90	0,2	0,0	40,0	0,1	26,4	210,4	140,5	4,7
52,45,т.24, ПП,79,78	Овощная закуска по сезону	78	<b>60</b>	1,44	4,56	7,80	0,1	12,6	0,0	0,0	37,0	58,8	44,1	1,4
АКО	Кофейный напиток черный	61,6	<b>200</b>	0,30	0,00	15,10	0,0	2,8	0,0	0,0	14,2	4,4	2,4	0,4
ПП	Кондитерское изделие (печенье)	112	<b>30</b>	2,70	1,80	20,80	0,0	0,0	0,0	0,0	12,0	6,0	4,0	1,0
пр	Хлеб йодированный	71,19	<b>30</b>	2,28	0,27	14,91	0,1	0,0	0,1	0,6	75,5	22,5	9,3	0,2
	<b><u>Итого за завтрак:</u></b>	<b>711,49</b>	<b>560</b>	<b>26,42</b>	<b>25,33</b>	<b>94,01</b>	<b>0,4</b>	<b>20,1</b>	<b>45,4</b>	<b>0,7</b>	<b>196,5</b>	<b>461,4</b>	<b>226,3</b>	<b>8,3</b>

**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	Са	Р	Mg	Fe	
	<b><u>Завтрак</u></b>														
290	Филе куриное, тушеное в сметанном соусе	164,45	<b>100</b>	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	<b>150</b>	5,10	7,50	28,50	0,2	0,0	40,0	0,1	26,4	210,4	140,5	4,7	
52,45,т.24, ПП,79,78	Овощная закуска по сезону	43,56	<b>60</b>	0,86	1,32	7,06	0,0	4,3	0,0	0,0	21,0	12,0	27,0	0,4	
377	Чай с лимоном	61,5	<b>207</b>	0,13	0,02	15,20	0,0	2,8	0,0	0,0	14,2	4,4	2,4	0,4	
пр	Хлеб йодированный	71,19	<b>30</b>	2,28	0,27	14,91	0,1	0,0	0,1	0,6	75,5	22,5	9,3	0,2	
	<b><u>Итого за завтрак:</u></b>	<b>542,6</b>	<b>547</b>	<b>24,47</b>	<b>16,36</b>	<b>74,37</b>	<b>0,4</b>	<b>8,0</b>	<b>40,1</b>	<b>0,7</b>	<b>161,1</b>	<b>262,3</b>	<b>319,2</b>	<b>6,6</b>	

**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	Са	Р	Mg	Fe	
	<b><u>Завтрак</u></b>														
437	Гуляш куриный	198,2	<b>100</b>	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	<b>150</b>	3,70	5,40	36,70	0,0	0,0	0,0	0,0	1,4	61,0	16,3	0,5	
52,45,т.24, ПП,79,78	Овощная закуска по сезону	20	<b>60</b>	1,60	0,10	3,30	0,0	3,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
376	Чай с сахаром	59,92	<b>200</b>	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	<b>20</b>	1,52	0,18	9,94	0,1	0,0	0,1	0,6	75,5	22,5	9,3	0,2	
	<b><u>Итого за завтрак:</u></b>	<b>535,78</b>	<b>530</b>	<b>19,52</b>	<b>16,98</b>	<b>76,22</b>	<b>0,2</b>	<b>6,8</b>	<b>30,2</b>	<b>0,6</b>	<b>120,6</b>	<b>102,0</b>	<b>104,9</b>	<b>1,7</b>	

Столбец1	Столбец2	Столбец3	Столбец4	Столбец5	Столбец6
Среднее значение за завтрак	3243,78	2762	106,97	120,65	431,91
за5 дней:	648,76	552,4	21,39	24,13	86,38

**2 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
	<b><u>Завтрак</u></b>													
3	Бутерброд с сыром	157	50	5,80	8,30	14,83	0,0	0,3	0,0	0,0	100,0	54,0	5,0	0,1
173	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев	240,46	250	5,72	9,02	34,10	0,2	1,0	54,8	0,0	149,6	235,0	70,8	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	Фрукты по сезону (яблоки)	58,56	120	0,48	0,00	14,60	0,1	0,0	0,1	0,6	75,5	22,5	9,3	0,2
	<b><u>Итого за завтрак:</u></b>	<b>515,94</b>	<b>620</b>	<b>12,00</b>	<b>17,32</b>	<b>78,51</b>	<b>0,3</b>	<b>4,1</b>	<b>54,9</b>	<b>0,6</b>	<b>339,3</b>	<b>315,9</b>	<b>87,5</b>	<b>2,4</b>

**2 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
	<b><u>Завтрак</u></b>													
492	Плов из курицы	471,13	250	21,38	19,63	52,25	0,0	0,4	30,1	0,1	29,5	14,1	76,9	0,6
52,45,т.24, ПП,79,78	Овощная закуска по сезону	71,1	60	1,14	5,34	4,62	0,1	12,6	0,0	0,0	37,0	58,8	44,1	1,4
630	Чай с молоком	87	200	1,60	1,60	17,30	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
	<b><u>Итого за завтрак:</u></b>	<b>676,69</b>	<b>530</b>	<b>25,64</b>	<b>26,75</b>	<b>84,11</b>	<b>0,2</b>	<b>15,8</b>	<b>30,2</b>	<b>0,7</b>	<b>156,2</b>	<b>99,7</b>	<b>132,7</b>	<b>2,6</b>

**2 неделя 3 день 12 лет и старше**

№ 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
	<b><u>Завтрак</u></b>													
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
52,45,т.24, ПП,79,78	Овощная закуска по сезону	20	60	1,60	0,10	3,30	0,0	4,3	0,0	0,0	21,0	12,0	27,0	0,4
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	23,73	10	0,76	0,09	4,97	0,1	0,0	0,1	0,6	75,5	22,5	9,3	0,2
	<b><u>Итого за завтрак:</u></b>	<b>503,75</b>	<b>520</b>	<b>20,16</b>	<b>18,99</b>	<b>63,05</b>	<b>0,4</b>	<b>7,5</b>	<b>70,2</b>	<b>0,7</b>	<b>166,6</b>	<b>263,3</b>	<b>256,2</b>	<b>6,3</b>

**2 неделя 4 день 7 - 11 лет**

№ сб.рец-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	
	<b>Завтрак</b>														
290	Филе куриное, тушеное в сметанном соусе	124,5	<b>110</b>	12,10	7,25	2,70	0,0	0,9	0,0	0,0	24,0	13,0	140,0	0,9	
171	Каша пшеничная рассыпчатая	266,9	<b>150</b>	6,84	9,19	39,23	0,2	0,0	40,0	0,0	28,5	140,0	50,2	1,7	
52,45,т.24, ПП,79,78	Овощная закуска по сезону	55,58	<b>60</b>	0,84	3,60	4,96	0,0	4,3	0,0	0,0	21,0	12,0	27,0	0,4	
АКО	Кофейный напиток черный	61,6	<b>200</b>	0,30	0,00	15,10	0,0	0,0	0,0	0,0	10,0	0,0	14,0	0,0	
пр	Хлеб йодированный	71,19	<b>30</b>	2,28	0,27	14,91	0,1	0,0	0,1	0,6	75,5	22,5	9,3	0,2	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>579,77</b>	<b>550</b>	<b>22,36</b>	<b>20,31</b>	<b>76,90</b>	<b>0,3</b>	<b>5,2</b>	<b>40,1</b>	<b>0,6</b>	<b>159,0</b>	<b>187,5</b>	<b>240,5</b>	<b>3,2</b>	

**2 неделя 5 день 7 - 11 лет**

№ сб.рец-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	
	<b>Завтрак</b>														
294	Котлета рубленая куриная, соус томатный	237,2	<b>90/30</b>	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	210,2	<b>150</b>	3,70	5,40	36,70	0,0	0,0	0,0	0,0	1,4	61,0	16,3	0,5	
52,45,т.24, ПП,79,78	Овощная закуска по сезону	22,58	<b>60</b>	0,80	2,00	3,90	0,0	4,3	0,0	0,0	21,0	12,0	27,0	0,4	
377	Чай с лимоном	61,5	<b>207</b>	0,13	0,02	15,20	0,0	2,8	0,0	0,0	14,2	4,4	2,4	0,4	
ПП	Кондитерское изделие (печенье)	112	<b>30</b>	2,70	1,80	20,80	0,0	0,0	0,0	0,0	12,0	6,0	4,0	1,0	
пр	Хлеб йодированный	54,5	<b>25</b>	1,75	0,20	11,40	0,1	0,0	0,1	0,6	75,5	22,5	9,3	0,2	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>697,98</b>	<b>592</b>	<b>24,28</b>	<b>23,02</b>	<b>101,50</b>	<b>0,2</b>	<b>11,8</b>	<b>5,4</b>	<b>0,6</b>	<b>155,5</b>	<b>265,3</b>	<b>85,0</b>	<b>3,0</b>	

Среднее значение за завтрак	2974,13	2812	104,44	106,39	404,07
за 5 дней:	594,83	562,4	20,89	21,28	80,81

Среднее значение за период завтрак	6217,91	5574	211,41	227,04	835,98
за 2 недели:	621,79	557,4	21,14	22,70	83,60

Техник-технолог Сергей /Л.В. Серебрянская/

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников. Могильный М.П., Тутельян В.А. М.: ДеЛи принт, 2005

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий по ред. В.А. Тутельяна

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий под ред. В.Т. Лапшиной

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий под ред. Ф.Л. Марчука