

«Согласовано»
Директор
МОБУ СОШ № 30



В.В. Бобнев

« » 2026г

« Утверждаю »
Директор



ООО «Таганрогское школьное питание»

С.В. Орехова

« » 2026г

**Примерное двухнедельное меню
бесплатного горячего питания
детей 5 – 11 классов**

**с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов
(возрастная категория: 12 лет и старше)
на январь – май 2026г.
стоимостью 149 рублей 94 копейки**

г. Таганрог
2026г

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (г)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1 неделя													
1 день													
Завтрак													
174	Каша вязкая молочная рисовая	250	6,81	12,38	36,38	284,18	0,07	1,2	68,5	188,4	294,6	89,15	2,33
424	Булка к чаю	60	5,83	10,01	35,13	253,99	0,07	0	2,4	11,88	42	16,44	0,78
	ПП Яблоко свежее	100	0,4	0	11,8	48,8	0,01	0,11	59	133,2	16,5	5,25	0,15
376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,98	59,92	0,00	0,10	10,00	4,95	8,24	4,40	0,86
	Итого:	610	13,04	22,39	98,29	646,89	0,15	1,41	139,9	338,43	361,34	115,24	4,12
Обед													
138	Суп картофельный с рисом	250	5,50	8,00	18,25	167,00	0,10	8,25	0,00	36,00	199,00	30,00	1,00
294	Котлета рубленая куриная в соусе	100	10,60	28,12	2,90	307,08	0,04	0,35	30,10	29,52	76,93	14,06	0,61
309	Макаронные изделия отварные	180	5,96	6,68	30,37	205,40	0,07	0,00	0,00	5,83	44,60	2,66	1,32
52,45, т.24, ПП, 79, 78	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
349	Компот из сухофруктов с вит.С	200	0,00	0,00	31,40	125,60	0,02	0,73	0,00	32,48	58,60	17,46	0,70
	ПП Хлеб йодированный	15	1,14	0,13	7,46	35,60	0,03	0,00	0,00	5,75	21,75	8,25	0,30
	Итого:	845	24,60	48,93	98,64	933,32	0,26	13,63	30,10	109,58	421,88	84,43	30,93
	Всего за день:	1455	37,64	71,32	196,93	1580,21	0,41	15,04	170,00	448,01	783,22	199,67	35,05
2 день													
Завтрак													
181	Каша манная молочная жидкая	250	6,94	12,18	48,14	329,94	0,04	0,00	0,00	15,00	22,50	6,25	0,25
АКО	Булочка "Ленинградская"	75	6,08	3,90	48,90	263,33	0,16	0,30	0,06	23,00	48,10	9,35	0,54
	ПП Яблоко свежее	100	0,40	0,00	11,80	48,80	0,00	0,00	40,00	2,40	3,00	0,00	0,02
376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,98	59,92	0,00	0,10	10,00	4,95	8,24	4,40	0,86
	Итого:	625	13,42	16,08	123,82	701,99	0,20	0,40	50,06	45,35	81,84	20,00	1,67
Обед													
133	Суп картофельный с вермишелью	250	13,29	5,36	18,28	174,51	0,06	21,63	0,00	56,50	192,00	27,00	0,80
278/331	Тефтели куриные с соусом	110	10,85	14,80	11,50	222,67	0,20	1,43	16,99	30,56	83,42	17,47	5,10
171	Каша пшеничная рассыпчатая	180	8,21	11,03	47,08	320,39	0,24	0,00	53,30	37,93	186,68	66,92	2,20
52,45, т.24, ПП, 79, 78	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
349	Компот из сухофруктов с вит.С	200	0,00	0,00	31,40	125,60	0,02	0,73	0,00	32,48	58,60	17,46	0,70
	ПП Хлеб йодированный	40	3,04	0,36	19,88	94,92	0,03	0,00	0,00	5,75	21,75	8,25	0,30
	Итого:	880	37,19	36,75	136,74	1028,09	0,55	28,09	70,29	163,22	563,45	149,10	36,10
	Всего за день:	1505	50,61	52,83	260,56	1730,08	0,75	28,49	120,35	208,57	645,29	169,10	37,77

3 день	Завтрак												
297	Каша гречневая с маслом сливочным, сахаром	200	10,39	14,55	46,53	358,63	0,21	1,64	65,20	183,88	245,75	99,23	2,90
ПП	Яблоко свежее	100	0,40	0,00	11,80	48,80	0,04	0,11	59,00	139,20	96,00	9,45	0,49
424	Булка "Школьная с крошкой"	75	7,28	12,52	43,92	317,48	0,12	0,00	4,00	19,80	70,00	27,40	1,30
376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,98	59,92	0,00	0,10	10,00	4,95	8,24	4,40	0,86
	Итого:	575	18,07	27,07	117,23	784,83	0,37	1,85	138,20	347,83	419,99	140,48	5,55
	Обед												
110	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	2,00	5,25	13,13	106,00	0,04	9,90	0,00	35,88	33,58	14,20	0,60
487	Птица отварная	100	17,28	5,66	7,09	148,42	0,07	0,63	28,30	37,26	54,58	13,85	30,25
171	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,62	11,46	47,83	336,94	0,25	0,00	48,00	31,67	252,42	168,62	5,68
52,45, т.24, ПП, 79, 78	Овощная закуска по сезону	100	2,30	0,00	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	0,10	10,00	4,95	8,24	4,40	0,86
ПП	Хлеб йодированный	20	1,52	0,18	9,94	47,46	0,03	0,00	0,00	5,75	21,75	8,25	0,30
	Итого:	850	33,72	22,55	107,67	766,74	0,39	14,93	86,30	115,51	391,57	221,32	64,69
	Всего за день:	1425	51,79	49,62	224,90	1551,57	0,76	16,78	224,50	463,34	811,56	361,80	70,24
4 день	Завтрак												
173	Каша вязкая молочная из овсянных хлопьев	250	9,44	14,90	42,75	342,86	0,24	1,09	62,30	180,63	300,00	81,90	2,40
ПП	Яблоко свежее	100	0,40	0,00	11,80	48,80	0,00	0,00	40,00	2,40	3,00	0,00	0,02
424	Булочка "Домашняя"	70	6,8	11,68	40,99	296,32	0,07	0	2,4	11,88	42	16,44	0,78
376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,98	59,92	0,00	0,10	10,00	4,95	8,24	4,40	0,86
	Итого:	620	16,64	26,58	110,52	747,90	0,31	1,19	114,70	199,86	353,24	102,74	4,06
	Обед												
139	Суп картофельный с горохом	250	7,82	6,88	22,25	227,20	0,13	5,00	0,00	50,38	212,75	35,25	1,50
437	Птица тушеная в соусе	100	10,60	28,12	2,90	307,08	0,04	0,35	30,10	29,52	76,93	14,06	0,61
309	Макаронные изделия отварные	180	6,62	7,42	33,74	228,22	0,07	0,00	0,00	5,83	44,60	2,66	1,32
52,45, т.24, ПП, 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
349	Компот из сухофруктов с вит.С	200	0,00	0,00	31,40	125,60	0,02	0,73	0,00	32,48	58,60	17,46	0,70
ПП	Хлеб йодированный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,03	0,00	0,00	5,75	21,75	8,25	0,30
	Итого:	860	28,75	44,89	116,97	1031,89	0,29	10,38	30,10	123,96	435,63	89,68	31,43
	Всего за день:	1480	45,39	71,47	227,49	1779,79	0,60	11,57	144,80	323,82	788,87	192,42	35,49

5 день	Завтрак												
120	Суп молочный с вермишелью	250	7,47	8,75	24,00	204,63	0,09	0,80	33,00	163,00	136,90	26,70	0,65
АКО	Булка "Российская"	1/100	9,71	16,69	58,56	423,31	0,04	0,11	59,00	139,20	96,00	9,45	0,49
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00	0,00	40,00	2,40	3,00	0,00	0,02
376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,98	59,92	0,00	0,10	10,00	4,95	8,24	4,40	0,86
	Итого:	560	17,26	32,69	97,67	753,95	0,13	1,01	142,00	309,55	244,14	40,55	2,02
	Обед												
98	Суп с крупой	250	5,98	10,42	21,59	204,06	0,04	9,90	0,00	35,88	33,58	14,20	0,60
437	Гуляш куриный	100	12,70	11,30	11,30	198,20	0,05	0,29	40,68	41,29	150,03	34,43	1,31
304	Каша рисовая	180	13,07	8,00	31,88	284,80	0,18	54,00	0,00	14,40	90,00	27,00	2,16
52,45,т.24,ПП,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	0,10	10,00	4,95	8,24	4,40	0,86
ПП	Хлеб йодированный	20	1,52	0,18	9,94	47,46	0,03	0,00	0,00	4,30	16,30	6,20	0,40
	Итого:	850	35,67	37,50	102,69	924,44	0,30	68,59	50,68	100,82	319,15	98,23	32,33
	Всего за день:	1410	52,93	70,19	200,36	1678,39	0,43	69,60	192,68	410,37	563,29	138,78	34,35
	2 неделя												
1 день	Завтрак												
173	Каша вязкая молочная из овсянных хлопьев	250	9,44	14,90	42,75	342,86	0,24	1,09	62,30	180,63	300,00	81,90	2,40
ПП	Яблоко свежее	100	0,40	0,00	11,80	48,80	0,00	0,00	40,00	2,40	3,00	0,00	0,02
424	Булочка "Домашняя"	70	6,8	11,68	40,99	296,32	0,07	0	2,4	11,88	42	16,44	0,78
376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,98	59,92	0,00	0,10	10,00	4,95	8,24	4,40	0,86
	Итого:	620	16,64	26,58	110,52	747,90	0,31	1,19	114,70	199,86	353,24	102,74	4,06
	Обед												
133	Суп картофельный с вермишелью	250	12,76	5,14	17,55	167,53	0,06	21,63	0,00	56,50	192,00	27,00	0,80
278	Тефтели куриные в соусе	110	10,85	14,80	11,50	222,67	0,09	1,80	0,05	87,80	45,00	322,50	4,05
171	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,62	11,46	47,83	336,94	0,24	0,00	53,30	37,93	186,68	66,92	2,20
52,45,т.24,ПП,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
349	Компот из сухофруктов с вит.С	200	0,00	0,00	31,40	125,60	0,02	0,73	0,00	32,48	58,60	17,46	0,70
ПП	Хлеб йодированный	25	1,75	0,20	1,40	54,50	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого:	865	37,41	33,80	121,45	979,84	0,46	28,46	53,35	221,61	529,38	455,78	35,35
	Всего за день:	1485	54,05	60,38	231,97	1727,74	0,77	29,65	168,05	421,47	882,62	558,52	39,41

2 день	Завтрак												
181	Каша манная молочная жидкая	250	6,94	12,18	48,14	329,94	0,04	0,00	0,00	15,00	22,50	6,25	0,25
АКО	Булочка "Ленинградская"	75	6,08	3,90	48,90	263,33	0,16	0,30	0,06	23,00	48,10	9,35	0,54
ПП	Яблоко свежее	100	0,40	0,00	11,80	48,80	0,00	0,00	40,00	2,40	3,00	0,00	0,02
376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,98	59,92	0,00	0,10	10,00	4,95	8,24	4,40	0,86
	Итого:	625	13,42	16,08	123,82	701,99	0,20	0,40	50,06	45,35	81,84	20,00	1,67
	Обед												
124	Щи из свежей капусты с картофелем	250	3,75	7,71	11,67	131,04	0,06	21,63	0,00	56,50	192,00	27,00	0,80
492	Плов из окорочков	275	23,52	21,59	57,48	518,24	0,07	0,63	28,30	37,26	54,58	13,85	30,25
52,45, т.24, ПП, 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	0,10	10,00	4,95	8,24	4,40	0,86
ПП	Хлеб йодированный	20	1,52	0,18	9,94	47,46	0,04	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44
	Итого:	845	31,19	37,08	107,07	886,66	0,17	26,66	38,30	107,91	310,62	70,45	59,35
	Всего за день:	1470	44,61	53,16	230,89	1588,65	0,37	27,06	88,36	153,26	392,46	90,45	61,02
3 день	Завтрак												
174	Каша вязкая молочная рисовая	250	6,81	12,38	36,38	284,18	0,07	1,2	68,5	188,4	294,6	89,15	2,33
424	Булка к чаю	60	5,83	10,01	35,13	253,99	0,07	0	2,4	11,88	42	16,44	0,78
ПП	Яблоко свежее	100	0,4	0	11,8	48,8	0,01	0,11	59	133,2	16,5	5,25	0,15
376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,98	59,92	0,00	0,10	10,00	4,95	8,24	4,40	0,86
	Итого:	610	13,04	22,39	98,29	646,89	0,15	1,41	139,90	338,43	361,34	115,24	4,12
	Обед												
98	Суп с крупой	250	5,98	10,42	21,59	204,06	0,04	9,90	0,00	35,88	33,58	14,20	0,60
437	Гуляш куриный	100	12,70	11,30	11,30	198,20	0,05	0,29	40,68	41,29	150,03	34,43	1,31
309	Макаронные изделия отварные	180	6,62	7,42	33,74	228,22	0,07	0,00	0,00	5,83	44,60	2,66	1,32
52,45, т.24, ПП, 79, 78	Овощная закуска по сезону	100	2,30	0,00	14,70	68,00	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	0,02	0,73	0,00	32,48	58,60	17,46	0,70
ПП	Хлеб йодированный	25	1,75	0,20	11,40	54,50	0,03	0,00	0,00	5,75	21,75	8,25	0,30
	Итого:	855	29,35	29,34	124,13	878,58	0,21	15,22	40,68	121,23	329,56	89,00	31,23
	Всего за день:	1465	42,39	51,73	222,42	1525,47	0,36	16,63	180,58	459,66	690,90	204,24	35,35

4 день	Завтрак												
297	Каша гречневая с маслом сливочным, сахаром	200	10,39	14,55	46,53	358,63	0,21	1,64	65,20	183,88	245,75	99,23	2,90
ПП	Яблоко свежее	100	0,40	0,00	11,80	48,80	0,04	0,11	59,00	139,20	96,00	9,45	0,49
424	Булка "Школьная с крошкой"	75	7,28	12,52	43,92	317,48	0,12	0,00	4,00	19,80	70,00	27,40	1,30
376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,98	59,92	0,00	0,10	10,00	4,95	8,24	4,40	0,86
	Итого:	575	18,07	27,07	117,23	784,83	0,37	1,85	138,20	347,83	419,99	140,48	5,55
	Обед												
139	Суп картофельный с горохом	250	7,82	6,88	22,25	227,20	0,13	5,00	0,00	50,38	212,75	35,25	1,50
437	Птица тушеная в соусе	100	10,60	28,12	2,90	307,08	0,04	0,35	30,10	29,52	76,93	14,06	0,61
171	Каша пшеничная рассыпчатая	180	8,21	11,03	47,07	320,34	0,25	0,00	48,00	31,67	252,42	168,62	5,68
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	0,02	0,73	0,00	32,48	58,60	17,46	0,70
ПП	Хлеб йодированный	25	1,75	0,20	11,40	54,50	2,68	0,00	0,00	7,70	29,40	11,10	0,70
	Итого:	855	29,78	52,23	123,29	1127,35	3,12	10,38	78,10	151,75	651,10	258,49	36,19
	Всего за день:	1430	47,85	79,30	240,52	1912,18	3,49	12,23	216,30	499,58	1071,09	398,97	41,74
5 день	Завтрак												
120	Суп молочный с вермишелью	250	7,47	8,75	24,00	204,63	0,09	0,80	33,00	163,00	136,90	26,70	0,65
АКО	Булка "Российская"	1/100	9,71	16,69	58,56	423,31	0,04	0,11	59,00	139,20	96,00	9,45	0,49
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00	0,00	40,00	2,40	3,00	0,00	0,02
376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,98	59,92	0,00	0,10	10,00	4,95	8,24	4,40	0,86
	Итого:	560	17,26	32,69	97,67	753,95	0,13	1,01	142,00	309,55	244,14	40,55	2,02
	Обед												
110	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	2,00	5,20	13,10	106,00	0,04	9,90	0,00	35,88	33,58	14,20	0,60
294	Котлета мясная в соусе	110	13,93	12,47	12,38	217,43	0,09	1,80	0,05	87,80	45,00	322,50	4,05
171	Каша рисовая	180	13,07	8,00	31,88	284,80	0,25	0,00	48,00	31,67	252,42	168,62	5,68
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
349	Компот из сухофруктов с вит.С	200	0,00	0,00	31,40	125,60	0,02	0,73	0,00	32,48	58,60	17,46	0,70
ПП	Хлеб йодированный	25	1,75	0,20	11,40	54,50	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого:	865	32,08	29,20	106,66	825,96	0,45	16,73	48,05	194,73	436,70	544,68	38,63
	Всего за день:	1425	49,34	61,89	204,33	1579,91	0,58	17,74	190,05	504,28	680,84	585,23	40,65

Основание: сборник рецептов блюд на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией Могильного М.П. 2011г., сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания под редакцией Ф.Л. Марчука 1996г., сборник рецептов блюд и кулинарных

Основание: сборник рецептов блюд на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией Могильного 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. Лапшиной 2004г.

Технолог

Л.В. Серебрянская