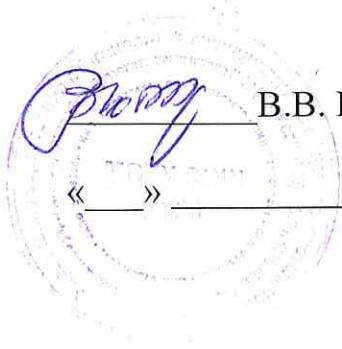


«Согласовано»  
Директор  
МОБУ СОШ № 30



  
В.В. Бобнев

«    » \_\_\_\_\_ 2026г

« Утверждаю »  
Директор

ООО «Таганрогское школьное питание»



  
С.В. Орехова

«    » \_\_\_\_\_ 2026г

## **Примерное двухнедельное меню бесплатного горячего питания**

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (г)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>1 неделя</b>													
<b>1 день</b>													
138	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
294	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
309	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
52,45, т.24, ПП1,79, 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
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
ПП	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
	<b>Итого:</b>	<b>860</b>	<b>26,38</b>	<b>47,79</b>	<b>91,00</b>	<b>900,10</b>	<b>0,43</b>	<b>22,04</b>	<b>45,30</b>	<b>120,92</b>	<b>629,22</b>	<b>228,79</b>	<b>34,77</b>
<b>2 день</b>													
133	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
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 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, ПП1,79, 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
376	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
ПП	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
	<b>Итого:</b>	<b>865</b>	<b>36,43</b>	<b>36,66</b>	<b>112,35</b>	<b>926,68</b>	<b>0,34</b>	<b>15,68</b>	<b>70,10</b>	<b>112,62</b>	<b>222,52</b>	<b>346,52</b>	<b>30,92</b>
<b>3 день</b>													
110	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
294	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
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, ПП1,79, 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	20	1,52	0,18	9,94	47,46	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
	<b>Итого:</b>	<b>850</b>	<b>27,14</b>	<b>52,61</b>	<b>101,78</b>	<b>987,40</b>	<b>0,33</b>	<b>13,34</b>	<b>45,30</b>	<b>107,92</b>	<b>645,22</b>	<b>209,79</b>	<b>33,77</b>
<b>4 день</b>													
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
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, ПП1,79, 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
	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
	<b>Итого:</b>	<b>850</b>	<b>27,99</b>	<b>44,80</b>	<b>95,58</b>	<b>942,48</b>	<b>0,45</b>	<b>14,23</b>	<b>40,03</b>	<b>134,49</b>	<b>540,85</b>	<b>348,82</b>	<b>35,49</b>
<b>5 день</b>													

98	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, 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
	<b>Итого:</b>	<b>850</b>	<b>35,57</b>	<b>29,90</b>	<b>104,39</b>	<b>862,44</b>	<b>0,16</b>	<b>28,93</b>	<b>22,58</b>	<b>101,09</b>	<b>150,05</b>	<b>290,30</b>	<b>29,71</b>
<b>2 недели</b>													
<b>1 день</b>													
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, 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
ПП	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
	<b>Итого:</b>	<b>850</b>	<b>36,42</b>	<b>33,69</b>	<b>108,60</b>	<b>883,39</b>	<b>0,30</b>	<b>7,48</b>	<b>70,10</b>	<b>77,01</b>	<b>275,91</b>	<b>241,75</b>	<b>33,30</b>
<b>2 день</b>													
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, 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
	<b>Итого:</b>	<b>845</b>	<b>36,00</b>	<b>39,45</b>	<b>89,39</b>	<b>889,52</b>	<b>0,16</b>	<b>9,83</b>	<b>0,03</b>	<b>110,40</b>	<b>386,80</b>	<b>280,10</b>	<b>31,86</b>
<b>3 день</b>													
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, 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
	<b>Итого:</b>	<b>820</b>	<b>28,36</b>	<b>29,23</b>	<b>99,78</b>	<b>776,14</b>	<b>0,40</b>	<b>16,23</b>	<b>40,03</b>	<b>107,49</b>	<b>473,85</b>	<b>334,82</b>	<b>34,59</b>

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
	<b>Итого:</b>	<b>850</b>	<b>29,55</b>	<b>52,21</b>	<b>121,84</b>	<b>1120,36</b>	<b>0,42</b>	<b>14,23</b>	<b>40,03</b>	<b>136,55</b>	<b>470,51</b>	<b>258,49</b>	<b>32,41</b>
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
	<b>Итого:</b>	<b>860</b>	<b>31,34</b>	<b>28,14</b>	<b>92,62</b>	<b>757,20</b>	<b>0,40</b>	<b>15,68</b>	<b>70,10</b>	<b>114,01</b>	<b>305,91</b>	<b>441,75</b>	<b>34,30</b>

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. Лапиной 2004г.

Технолог

Л.В. Серебрянская