

«Согласовано»

Директор
МОБУ СОШ № 6

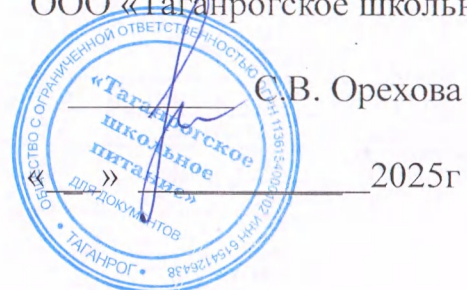


2025г

« Утверждаю »

Директор

ООО «Таганрогское школьное питание»



2025г

**Примерное двухнедельное меню (обед)
бесплатного горячего питания
обучающихся 1 – 4 классов,
получающих начальное общее образование
(возрастная категория: 7-11 лет)
на сентябрь – декабрь 2025г.
стоимостью 86 рублей**

г. Таганрог
2025г

1 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	Ca	P	Mg	Fe
	<u>Обед</u>													
138	Суп картофельный с рисом	167	250	5,50	8,00	18,25	0,1	8,2	0,0	0,0	36,0	199,0	30,0	1,0
294	Биточек мясной рубленый	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
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
пп	Хлеб йодированный	47,46	21	1,52	0,18	9,94	0,1	0,0	0,1	0,6	75,5	22,5	9,3	0,2
	<u>Итого за обед:</u>	713,48	711	27,32	29,28	85,17	0,5	15,7	45,4	0,7	183,5	595,6	208,2	6,9
1 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	Ca	P	Mg	Fe
	<u>Обед</u>													
133	Суп картофельный с вермишелью	139,61	200	10,63	4,29	14,62	0,1	8,2	0	0	37	30	200	1
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 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
349	Компот из сухофруктов с витамином "С"	113,04	180	0,00	0,00	28,26	0,0	2,8	0,0	0,0	14,2	4,4	2,4	0,4
пп	Хлеб йодированный	30,85	13	1,00	0,12	6,46	0,1	0,0	0,1	0,6	75,5	22,5	9,3	0,2
	<u>Итого за обед:</u>	793,31	708	30,31	29,75	101,12	0,4	11,4	70,2	0,7	184,7	211,0	338,8	3,8
1 неделя 3 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	Ca	P	Mg	Fe
	<u>Обед</u>													
101	Суп крестьянский с крупой	204,1	250	6	10,4	21,6	0,02	1,5	0	0	29	224	19	0,5
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
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	29	2,28	0,27	14,91	0,1	0,0	0,1	0,6	75,5	22,5	9,3	0,2
	<u>Итого за обед:</u>	784,91	719	31,98	34,37	86,89	0,4	9,0	45,4	0,7	176,5	620,6	197,2	6,4

1 неделя 4 день 7 - 11 лет														
№ сб.ре- ц р	Наименование блюда	ЭЦ, ккал	Выход, г	Химический состав			Наименование пищевых веществ, мг							
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	<u>Обед</u>													
139	Суп картофельный с горохом	227,2	250	7,82	6,88	22,25	0,15	6,2	0	0	63	266	44	1,9
290	Филе куриное, тушеное в сметанном соусе	154,2	90	12,10	7,25	2,70	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	34	2,28	0,27	14,91	0,1	0,0	0,1	0,6	75,5	22,5	9,3	0,2
	<u>Итого за обед:</u>	714,41	724	27,30	21,90	83,34	0,5	9,9	40,1	0,7	203,1	516,3	336,2	8,1
1 неделя 5 день 7 - 11 лет														
№ сб.ре- ц р	Наименование блюда	ЭЦ, ккал	Выход, г	Химический состав			Наименование пищевых веществ, мг							
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	<u>Обед</u>													
124	Щи из свежей капусты с картофелем	170,25	250	5,5	10,25	14	0,06	21,6	0	0	56,5	27	192	0,8
437	Гуляш куриный	198,2	90	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
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
	<u>Итого за обед:</u>	709,76	720	24,18	27,22	91,89	0,2	24,8	30,2	0,6	177,1	129,0	296,9	2,5

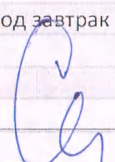
Столбец1	Столбец2	Столбец3	Столбец4	Столбец5	Столбец6
Среднее значение за завтрак	3715,87	3582	141,09	142,52	448,41
за 5 дней:	730,97	716,4	27,42	27,50	89,68

2 неделя 1 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
	<u>Обед</u>													
133	Суп картофельный с вермишелью	139,61	200	10,63	4,29	14,62	0,1	8,2	0	0	37	30	200	1
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	71,19	27	2,28	0,27	14,91	0,1	0,0	0,1	0,6	75,5	22,5	9,3	0,2
	<u>Итого за обед:</u>	726,13	742	33,25	30,81	78,96	0,5	11,4	70,2	0,8	182,6	281,3	429,2	6,9
2 неделя 2 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
	<u>Обед</u>													
124	Щи из свежей капусты с картофелем	170,25	250	5,5	10,25	14	0,06	21,6	0	0	56,5	27	192	0,8
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
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	25	2,28	0,27	14,91	0,1	0,0	0,1	0,6	75,5	22,5	9,3	0,2
	<u>Итого за обед:</u>	772,49	725	29,16	30,15	96,14	0,2	25,6	0,1	0,6	204,7	83,9	418,7	4,1
2 неделя 3 день 12 лет и старше														
№ 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
	<u>Обед</u>													
138	Суп картофельный с рисом	167	250	5,50	8,00	18,25	0,1	8,2	0,0	0,0	36,0	199,0	30,0	1,0
437	Гуляш куриный	198,2	90	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
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	33	2,28	0,27	14,91	0,1	0,0	0,1	0,6	75,5	22,5	9,3	0,2
	<u>Итого за обед:</u>	763,89	723	25,58	27,07	104,36	0,5	11,4	70,2	0,7	181,6	450,3	259,2	6,9

2 неделя 4 день 7 - 11 лет														
№ сб.ре- ц р	Наименование блюда	ЭЦ, ккал	Выход, г	Химический состав			Наименование пищевых веществ, мг							
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	<u>Обед</u>													
139	Суп картофельный с горохом	227,2	250	7,82	6,88	22,25	0,15	6,2	0	0	63	266	44	1,9
290	Филе куриное, тушеное в сметанном соусе	154,2	90	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	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
пр	Хлеб йодированный	71,19	34	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:	779,41	724	29,04	23,59	94,07	0,5	9,9	40,1	0,6	205,2	445,9	245,9	5,0
2 неделя 5 день 7 - 11 лет														
№ сб.ре- ц р	Наименование блюда	ЭЦ, ккал	Выход, г	Химический состав			Наименование пищевых веществ, мг							
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	<u>Обед</u>													
133	Суп с вермишелью	151,25	250	3	6,6	19,6	0,1	8,2	0	0	37	30	200	1
294	Котлета рубленая куриная, соус томатный	237,2	90/30	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"	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:	797,74	720	28,98	30,57	101,31	0,5	15,7	45,4	0,7	184,5	426,6	378,2	6,9

Среднее значение за завтрак	3839,66	3634	146,01	142,19	474,84
за 5 дней:	767,93	726,8	29,20	28,44	94,97

Среднее значение за период завтрак	7555,53	7216	287,10	284,71	923,25
за 2 недели:	755,5	721,6	28,71	28,47	92,33

Техник-технолог  /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

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 628506515016902569792391934856447641823023447191

Владелец Муразян Оксана Викторовна

Действителен с 23.11.2024 по 23.11.2025