

«Согласовано»

Директор

МОБУ СОШ № 34

И.В. Чумаков

2026г



« Утверждено »

Директор

ООО «Таганрогское школьное питание»

С.В. Орехова

2026г



Примерное двухнедельное меню бесплатного горячего питания детей 1 - 4 классов

**с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов
(возрастная категория: 7 – 10 лет)
на январь – май 2026г.
стоимостью 60 рублей 22 копейки**

г. Таганрог

2026г

№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (г)				Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe				
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14				
1 неделя		1 день															
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				
294	Котлета рубленая куриная в соусе	90	8,68	14,24	11,05	207,08	0,05	4,71	5,30	31,43	159,00	25,97	0,58				
309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,56	0,21	0,00	40,00	26,39	210,35	140,52	4,73				
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				
	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				
	Итого:	700	20,94	29,27	76,04	651,35	0,37	29,14	45,30	135,42	426,85	370,79	7,07				
2 день																	
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				
437	Птица тушеная в соусе	90	9,54	25,31	2,61	160,17	0,04	0,35	30,10	29,52	14,06	76,93	0,61				
171	Капша пшеничная рассыпчатая	150	6,84	9,19	39,23	266,99	0,18	0,00	40,00	28,45	140,01	50,19	1,65				
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				
	Хлеб йодированный	10	0,66	0,07	4,77	22,31	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60				
	Итого:	700	30,33	39,93	76,87	671,90	0,37	11,38	70,10	116,07	214,57	339,42	4,22				
3 день																	
101	Суп крестьянский с крупой	250	5,98	10,42	21,59	204,06	0,30	1,50	0,00	29,00	224,00	19,00	0,50				
294	Бытлок мясной рубленый в соусе	90	8,68	14,24	11,05	207,08	0,05	4,71	5,30	31,43	159,00	25,97	0,58				
171	Капша гречневая рассыпчатая	150	8,85	9,55	39,86	280,79	0,21	0,00	40,00	26,39	210,35	140,52	4,73				
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				
	Хлеб йодированный	10	0,66	0,07	4,77	22,31	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60				
	Итого:	700	24,17	34,28	89,25	762,16	0,61	9,04	45,30	107,92	623,85	197,79	6,77				
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				
278	Тефтели куриные в соусе	90	9,07	13,32	10,35	200,40	0,04	0,90	0,03	24,00	13,00	140,00	0,90				
309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,56	0,21	0,00	40,00	26,39	210,35	140,52	4,73				
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				
	Хлеб йодированный	10	0,66	0,07	4,77	22,31	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60				
	Итого:	700	23,07	24,79	75,80	666,39	0,45	9,93	40,03	134,49	519,85	336,82	8,49				
5 день																	
133	Суп с вермишелью	250	3,00	6,60	19,60	151,25	0,10	8,20	0,00	37,00	30,00	200,00	1,00				
297	Фрикадельки мясные в соусе	90	8,68	14,24	11,05	207,08	0,06	1,20	0,03	58,50	30,00	215,00	2,70				
171	Капша рисовая	150	3,70	5,40	36,70	210,20	0,02	0,00	0,00	1,35	61,00	16,30	0,50				
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				
	Хлеб йодированный	10	0,66	0,07	4,77	22,31	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60				
	Итого:	700	16,04	26,31	84,10	638,76	0,45	2,83	0,00	21,10	30,50	12,30	0,96				
2 неделя		1 день															
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	90	9,07	13,32	10,35	200,40	0,04	0,35	30,10	29,52	14,06	76,93	0,61				
171	Капша пшеничная рассыпчатая	150	6,84	9,19	39,23	266,99	0,18	0,00	40,00	28,45	140,01	50,19	1,65				
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				
	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				
	Итого:	700	29,96	27,96	84,81	713,55	0,37	11,38	70,10	116,07	214,57	339,42	4,22				

2 день													
101	Суп крестьянский с крупой	250	5.98	10.42	21.59	204.06	0.02	1.50	0.00	29.00	224.00	19.00	0.50
297	Фрикадельки мясные в соусе	90	8.68	14.24	11.05	207.08	0.06	1.20	0.03	58.50	30.00	215.00	2.70
171	Каша рисовая	150	3.70	5.40	36.70	210.20	0.02	0.00	0.00	1.35	61.00	16.30	0.50
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	10	0.76	0.09	4.97	23.73	0.05	0.00	0.00	6.90	26.10	9.90	0.60
	Итого:	700	19,12	30,15	89,29	704,99	0,15	5,53	0,03	109,95	345,50	262,60	4,66
3 день													
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
294	Котлета куриная в соусе	90	10.71	13.50	14.67	223.02	0.05	4.71	5.30	31.43	159.00	25.97	0.58
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.85	9.55	39.86	280.79	0.21	0.00	40.00	26.39	210.35	140.52	4.73
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
	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
	Итого:	700	26,30	33,56	93,07	779,52	0,37	29,14	45,30	135,42	426,85	370,79	7,07
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
278	Тертая куриные в соусе	90	9.07	13.32	10.35	200.40	0.04	0.90	0.03	24.00	13.00	140.00	0.90
309	Макаронные изделия отварные	150	5.52	4.52	26.45	168.56	0.21	0.00	40.00	26.39	210.35	140.52	4.73
171	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
376	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
	Итого:	700	23,17	24,81	79,00	679,81	0,45	9,93	40,03	134,49	519,85	336,82	8,49
5 день													
133	Суп с вермишелью	250	3.00	6.60	19.60	151.25	0.10	8.20	0.00	37.00	30.00	200.00	1.00
487	Птица отварная	90	17.28	5.66	7.09	148.42	0.07	1.70	0.07	20.00	18.00	156.00	1.60
171	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6.84	9.19	39.23	266.99	0.18	0.00	40.00	28.45	140.01	50.19	1.65
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	10	0.76	0.09	4.97	23.73	0.05	0.00	0.00	6.90	26.10	9.90	0.60
	Итого:	700	27,88	21,54	85,87	650,31	0,40	12,73	40,07	106,55	218,51	418,49	5,21

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. Давыдовой 2004г.

Технолог



Д.В. Серебрянская

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 42317836771792485663035445405658031430496979820

Владелец Чумак Инесса Вячеславовна

Действителен с 27.03.2026 по 27.03.2027