

«Согласовано»

Директор

МОБУ СОШ № 34



« Утверждаю »

Директор

ООО «Таганрогское школьное питание»



2025г

**Примерное двухнедельное меню  
бесплатного горячего питания (обед)  
учащихся 5 – 11 классов,  
дети из малоимущих семей, тубинфицированные дети  
(возрастная категория: 12 лет и старше)  
на январь - май 2025г.  
стоимостью 74 рубля 97 копеек**

г. Таганрог

2025г

№ п/п	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (г)							Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe							
<b>1 неделя</b>														<b>1 день</b>						
138	Суп картофельный с рисом	300	3,00	7,60	21,90	192,00	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	6,62	7,42	33,74	228,22	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	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>800</b>	<b>21,74</b>	<b>43,32</b>	<b>80,46</b>	<b>822,68</b>	<b>0,43</b>	<b>17,74</b>	<b>45,30</b>	<b>120,92</b>	<b>608,22</b>	<b>216,79</b>	<b>7,77</b>							
<b>2 день</b>														<b>2 день</b>						
133	Суп с вермишелью	300	3,60	7,92	23,52	181,50	0,10	8,20	0,00	37,00	30,00	200,00	1,00							
278	Тертлет крупинки в соусе	120	11,84	16,15	12,55	242,91	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							
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	15	1,14	0,14	7,45	35,60	0,02	0,00	0,00	3,45	13,05	5,00	0,30							
	<b>Итого:</b>	<b>815</b>	<b>24,79</b>	<b>35,24</b>	<b>102,58</b>	<b>828,32</b>	<b>0,34</b>	<b>11,38</b>	<b>70,10</b>	<b>112,62</b>	<b>201,52</b>	<b>334,52</b>	<b>3,92</b>							
<b>3 день</b>														<b>3 день</b>						
101	Суп крестьянский с крупой	300	7,18	12,50	25,91	244,87	0,02	1,50	0,00	29,00	224,00	19,00	0,50							
294	Бытчек 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							
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	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>810</b>	<b>30,68</b>	<b>52,35</b>	<b>103,53</b>	<b>1008,00</b>	<b>0,33</b>	<b>9,04</b>	<b>45,30</b>	<b>107,92</b>	<b>634,22</b>	<b>197,79</b>	<b>6,77</b>							
<b>4 день</b>														<b>4 день</b>						
139	Суп картофельный с горохом	300	9,38	8,26	26,70	218,64	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							
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	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>800</b>	<b>28,12</b>	<b>43,98</b>	<b>85,26</b>	<b>849,32</b>	<b>0,45</b>	<b>9,93</b>	<b>40,03</b>	<b>134,49</b>	<b>519,85</b>	<b>336,82</b>	<b>8,49</b>							
<b>5 день</b>														<b>5 день</b>						
98	Суп с крупой	300	7,18	12,50	25,91	244,87	0,06	21,60	0,00	56,50	27,00	192,00	0,80							
437	Гуляш мясной	100	10,60	28,12	2,90	307,08	0,03	0,20	22,58	22,14	10,55	57,70	0,45							
304	Каша рисовая	180	3,07	5,00	31,88	184,80	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	20	1,52	0,18	9,94	46,46	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60							
	<b>Итого:</b>	<b>800</b>	<b>22,37</b>	<b>45,80</b>	<b>82,61</b>	<b>831,13</b>	<b>0,16</b>	<b>24,63</b>	<b>22,58</b>	<b>101,09</b>	<b>129,05</b>	<b>278,30</b>	<b>2,71</b>							
<b>2 неделя</b>														<b>1 день</b>						
133	Суп картофельный с вермишелью	300	15,95	6,43	21,94	209,41	0,10	8,20	0,00	37,00	30,00	200,00	1,00							
278	Тертлет крупинки 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							
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	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>800</b>	<b>36,53</b>	<b>32,44</b>	<b>102,44</b>	<b>847,85</b>	<b>0,27</b>	<b>3,18</b>	<b>70,10</b>	<b>79,07</b>	<b>184,57</b>	<b>139,42</b>	<b>3,22</b>							



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 42317836771792485663035445405658031430496979820

Владелец Чумак Инесса Вячеславовна

Действителен с 27.03.2026 по 27.03.2027