

«Согласовано»

Директор

МОБУ СОШ № 34



В. В. Чумак

2025г

« Утверждаю »

Директор

ООО «Таганрогское школьное питание»



Орехова

2025г

**Примерное двухнедельное меню  
бесплатного горячего питания  
учащихся 5 – 11 классов  
инвалидов  
детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-  
(возрастная категория: 12 лет и старше)  
на январь – май 2025г.  
стоимостью 149 рублей 94 копейки**

г. Таганрог

2025г

№ рец.	Прием 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		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
<b>1 День</b>															
<b>1 неделя</b>															
<b>Завтрак</b>															
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	90	8,74	15,02	52,70	380,98	0,00	0,00	40,00	2,40	3,00	0,00	0,02		
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	11,98	47,92	0,00	0,10	10,00	4,95	8,24	4,40	0,86		
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>15,63</b>	<b>34,65</b>	<b>101,19</b>	<b>779,17</b>	<b>0,07</b>	<b>1,3</b>	<b>158,5</b>	<b>198,15</b>	<b>308,84</b>	<b>93,55</b>	<b>3,23</b>		
<b>Обед</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	32	2,43	0,29	15,90	75,94	0,03	0,00	0,00	5,75	21,75	8,25	0,30		
	<b>Итого:</b>	<b>832</b>	<b>22,65</b>	<b>43,43</b>	<b>86,42</b>	<b>851,16</b>	<b>0,41</b>	<b>17,74</b>	<b>45,30</b>	<b>119,77</b>	<b>603,87</b>	<b>215,14</b>	<b>7,47</b>		
	<b>Всего за день:</b>	<b>1382</b>	<b>38,28</b>	<b>78,08</b>	<b>187,61</b>	<b>1630,33</b>	<b>0,48</b>	<b>19,04</b>	<b>203,80</b>	<b>317,92</b>	<b>912,71</b>	<b>308,69</b>	<b>10,70</b>		
<b>2 День</b>															
<b>Завтрак</b>															
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	Булка "Ленинградская"	90	7,29	4,68	58,68	316,00	0,16	0,30	0,06	23,00	48,10	9,35	0,54		
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	11,98	47,92	0,00	0,10	10,00	4,95	8,24	4,40	0,86		
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>14,31</b>	<b>24,11</b>	<b>118,93</b>	<b>759,95</b>	<b>0,20</b>	<b>0,40</b>	<b>50,06</b>	<b>45,35</b>	<b>81,84</b>	<b>20,00</b>	<b>1,67</b>		
<b>Обед</b>															
133	Суп картофельный с вермишелью	300	3,60	7,92	23,52	181,50	0,06	21,63	0,00	56,50	192,00	27,00	0,80		
278/331	Тефтели куриные с соусом	120	11,84	16,15	12,55	242,91	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	0,07	0,00	0,00	5,83	44,60	2,66	1,32		
349	Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	0,00	0,00	31,40	125,60	0,00	0,10	10,00	4,95	8,24	4,40	0,86		
	Хлеб йодированный	25	1,90	0,23	12,43	59,33	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60		
	<b>Итого:</b>	<b>825</b>	<b>25,55</b>	<b>35,33</b>	<b>126,98</b>	<b>929,73</b>	<b>0,38</b>	<b>23,16</b>	<b>26,99</b>	<b>104,74</b>	<b>354,36</b>	<b>61,43</b>	<b>8,68</b>		
	<b>Всего за день:</b>	<b>1375</b>	<b>39,86</b>	<b>59,44</b>	<b>245,91</b>	<b>1689,68</b>	<b>0,58</b>	<b>23,56</b>	<b>77,05</b>	<b>150,09</b>	<b>436,20</b>	<b>81,43</b>	<b>10,35</b>		









**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 42317836771792485663035445405658031430496979820

Владелец Чумак Инесса Вячеславовна

Действителен с 27.03.2026 по 27.03.2027