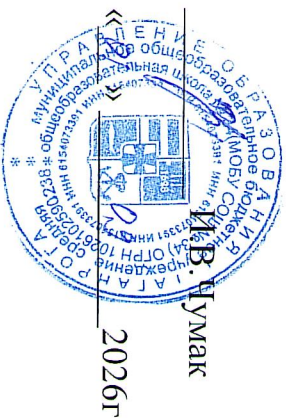


«Согласовано»

Директор

МОБУ СОШ № 34



« Утверждаю »
Директор

ООО «Татанрогское школьное питание»



Примерное двухнедельное меню (обед)
бесплатного питания детей с ОВЗ, детей-инвалидов
(возрастная категория: 7 - 11 лет)
с 1 сентября по 31 декабря 2026г.
стоимостью 60 рублей 22 копейки

г. Татанрог
2026г

№ реч.	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	2	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	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	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	Выпечка 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	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	0,66	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	Тертлет 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	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	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	0,05	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	Тертлет 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	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	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	

