

«Согласовано»

Директор

МОБУ СОШ № 34



И.В. Чумак

2026г

« Утверждаю »

Директор

ООО «Татанролское школьное питание»



С.В. Орехова

2026г

Примерное двухнедельное меню
бесплатного питания детей с ОВЗ, детей-инвалидов
(возрастная категория: 12 лет и старше)
с 1 сентября по 31 декабря 2026г.
стоимостью 149 рублей 94 копейки

г. Таганрог

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	Mg	Fe		
1 неделя															
Завтрак															
174	Каша вязкая молочная рисовая	220	5,99	10,89	32,01	250,08	0,07	1,2	68,5	188,4	294,6	89,15	2,33		
424	Булка к чаю	60	5,83	10,01	35,13	253,99	0,07	0	2,4	11,88	42	16,44	0,78		
ПП	Яблоко свежее	115	0,46	0	13,57	56,12	0,01	0,11	59	133,2	16,5	5,25	0,15		
376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,98	59,92	0,00	0,10	10,00	4,95	8,24	4,40	0,86		
	Итого:	595	12,28	20,9	95,69	620,11	0,15	1,41	139,9	338,43	361,34	115,24	4,12		
Обед															
138	Суп картофельный с рисом	300	6,60	9,60	21,90	200,40	0,10	8,25	0,00	36,00	199,00	30,00	1,00		
294	Котлета рубленая куриная в соусе	100	10,60	28,12	2,90	307,08	0,04	0,35	30,10	29,52	76,93	14,06	0,61		
309	Макаронные изделия отварные	180	5,96	6,68	30,37	205,40	0,07	0,00	0,00	5,83	44,60	2,66	1,32		
376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,98	59,92	0,00	0,10	10,00	4,95	8,24	4,40	0,86		
ПП	Хлеб йодированный	25	1,90	0,23	12,40	59,33	0,03	0,00	0,00	5,75	21,75	8,25	0,30		
	Итого:	805	25,06	44,63	82,55	832,13	0,24	8,70	40,10	82,05	350,52	59,37	4,09		
	Всего за день:	1400	37,34	65,53	178,24	1452,24	0,39	10,11	180,00	420,48	711,86	174,61	8,21		
2 день															
Завтрак															
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	Булочка "Ленинградская"	60	4,86	3,12	39,12	210,66	0,16	0,30	0,06	23,00	48,10	9,35	0,54		
ПП	Яблоко свежее	115	0,46	0	13,57	56,12	0,01	0,11	59	133,2	16,5	5,25	0,15		
376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,98	59,92	0,00	0,10	10,00	4,95	8,24	4,40	0,86		
	Итого:	625	12,26	15,30	115,81	656,64	0,21	0,51	69,06	176,15	95,34	25,25	1,80		
Обед															
133	Суп картофельный с вермишелью	300	15,95	6,43	21,94	209,41	0,06	21,63	0,00	56,50	192,00	27,00	0,80		
278/331	Тефтели куриные с соусом	120	13,02	17,76	13,80	267,20	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	0,24	0,00	53,30	37,93	186,68	66,92	2,20		
631	Компот из яблок с вит. С	200	0,20	0,00	35,80	142,00	0,02	0,73	0,00	32,48	58,60	17,46	0,70		
ПП	Хлеб йодированный	20	1,52	0,18	9,94	47,46	0,03	0,00	0,00	5,75	21,75	8,25	0,30		
	Итого:	820	38,90	35,40	128,56	986,46	0,55	23,79	70,29	163,22	542,45	137,10	9,10		
	Всего за день:	1445	51,16	50,70	244,37	1643,10	0,76	24,30	139,35	339,37	637,79	162,35	10,90		
3 день															
Завтрак															
297	Каша гречневая с маслом сливочным, сахаром	220	11,42	16,00	51,18	394,49	0,21	1,64	65,20	183,88	245,75	99,23	2,90		
ПП	Яблоко свежее	100	0,40	0,00	11,80	48,80	0,04	0,11	59,00	139,20	96,00	9,45	0,49		
ПП	Хлеб йодированный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,03	0,00	0,00	5,75	21,75	8,25	0,30		
376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,98	59,92	0,00	0,10	10,00	4,95	8,24	4,40	0,86		
	Итого:	550	14,10	16,27	92,87	574,40	0,28	1,85	134,20	333,78	371,74	121,33	4,55		

Обед													
110	Борщ из свежей капусты с картофелем	300	2,40	6,30	15,75	127,20	0,04	9,90	0,00	35,88	33,58	14,20	0,60
294	Котлета рубленная куриная в соусе	100	9,20	7,60	11,50	179,20	0,09	1,80	0,05	87,80	45,00	322,50	4,05
171	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,62	11,46	47,83	336,94	0,25	0,00	48,00	31,67	252,42	168,62	5,68
376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,98	59,92	0,00	0,10	10,00	4,95	8,24	4,40	0,86
ПП	Хлеб йодированный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,03	0,00	0,00	5,75	21,75	8,25	0,30
Итого:		810	24,50	25,63	104,97	774,45	0,41	11,80	58,05	166,05	360,99	517,97	11,49
Всего за день:		1360	38,60	41,90	197,84	1348,85	0,69	13,65	192,25	499,83	732,73	639,30	16,04
4 День													
Завтрак													
173	Каша вязкая молочная из овсянных хлопьев	220	5,72	9,02	34,10	240,46	0,24	1,09	62,30	180,63	300,00	81,90	2,40
ПП	Яблоко свежее	70	0,28	0,00	7,89	34,16	0,00	0,00	40,00	2,40	3,00	0,00	0,02
424	Булочка "Домашняя"	70	6,8	11,68	40,99	296,32	0,07	0	2,4	11,88	42	16,44	0,78
376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,98	59,92	0,00	0,10	10,00	4,95	8,24	4,40	0,86
Итого:		560	12,80	20,70	97,96	630,86	0,31	1,19	114,70	199,86	353,24	102,74	4,06
Обед													
139	Суп картофельный с горохом	300	9,38	8,25	26,70	272,64	0,13	5,00	0,00	50,38	212,75	35,25	1,50
437	Птица тушеная в соусе	110	11,66	30,93	3,19	337,78	0,04	0,35	30,10	29,52	76,93	14,06	0,61
309	Макаронные изделия отварные	180	6,62	7,42	33,74	228,22	0,07	0,00	0,00	5,83	44,60	2,66	1,32
376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,98	59,92	0,00	0,10	10,00	4,95	8,24	4,40	0,86
ПП	Хлеб йодированный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,03	0,00	0,00	5,75	21,75	8,25	0,30
Итого:		820	29,94	46,87	93,52	969,75	0,27	5,45	40,10	96,43	364,27	64,62	4,59
Всего за день:		1380	42,74	67,57	191,48	1600,61	0,58	6,64	154,80	296,29	717,51	167,36	8,65
5 День													
Завтрак													
120	Суп молочный с вермишелью	250	7,47	8,75	24,00	204,63	0,09	0,80	33,00	163,00	136,90	26,70	0,65
АКО	Булка "Российская"	90	8,73	15,02	52,70	380,97	0,04	0,11	59,00	139,20	96,00	9,45	0,49
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	14,98	59,92	0,00	0,10	10,00	4,95	8,24	4,40	0,86
Итого:		550	16,28	31,02	91,81	711,61	0,13	1,01	142,00	309,55	244,14	40,55	2,02
Обед													
98	Суп с крупой	300	7,17	12,50	25,90	244,87	0,04	9,90	0,00	35,88	33,58	14,20	0,60
437	Гуляш куриный	100	12,70	11,30	11,30	198,20	0,05	0,29	40,68	41,29	150,03	34,43	1,31
304	Каша рисовая	180	13,07	8,00	31,88	284,80	0,18	54,00	0,00	14,40	90,00	27,00	2,16
349	Компот из сухофруктов с вит.С	200	0,00	0,00	31,40	125,60	0,02	0,73	0,00	32,48	58,60	17,46	0,70
ПП	Хлеб йодированный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,03	0,00	0,00	5,75	21,75	8,25	0,30
Итого:		810	35,22	32,07	115,39	924,66	0,32	64,92	40,68	129,80	353,96	101,34	5,07
Всего за день:		1360	51,50	63,09	207,20	1636,27	0,45	65,93	182,68	439,35	598,10	141,89	7,09

2 неделя													
1 День	Завтрак												
173	Каша вязкая молочная из овсянных хлопьев	220	8,31	13,11	37,62	301,72	0,24	1,09	62,30	180,63	300,00	81,90	2,40
ПП	Яблоко свежее	115	0,46	0	13,57	56,12	0,01	0,11	59	133,2	16,5	5,25	0,15
424	Булочка "Домашняя"	70	6,8	11,68	40,99	296,32	0,07	0	2,4	11,88	42	16,44	0,78
376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,98	59,92	0,00	0,10	10,00	4,95	8,24	4,40	0,86
Итого:		605	15,57	24,79	107,16	714,08	0,32	1,30	133,70	330,66	366,74	107,99	4,19
Обед													
133	Суп картофельный с вермишелью	300	15,95	6,43	21,94	209,41	0,06	21,63	0,00	56,50	192,00	27,00	0,80
278	Тефтели куриные в соусе	110	10,85	14,80	11,50	222,67	0,09	1,80	0,05	87,80	45,00	322,50	4,05
171	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,62	11,46	47,83	336,94	0,24	0,00	53,30	37,93	186,68	66,92	2,20
349	Компот из сухофруктов с вит. С	200	0,00	0,00	31,40	125,60	0,02	0,73	0,00	32,48	58,60	17,46	0,70
ПП	Хлеб йодированный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,03	0,00	0,00	5,75	21,75	8,25	0,30
Итого:		820	39,70	32,96	127,58	965,81	0,44	24,16	53,35	220,46	504,03	442,13	8,05
Всего за день:		1425	55,27	57,75	234,74	1679,89	0,76	25,46	187,05	551,12	870,77	550,12	12,24
2 День													
Завтрак													
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	Булочка "Ленинградская"	60	4,86	3,12	39,12	210,66	0,16	0,30	0,06	23,00	48,10	9,35	0,54
ПП	Яблоко свежее	115	0,46	0	13,57	56,12	0,01	0,11	59	133,2	16,5	5,25	0,15
376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,98	59,92	0,00	0,10	10,00	4,95	8,24	4,40	0,86
Итого:		625	12,26	15,30	115,81	656,64	0,21	0,51	69,06	176,15	95,34	25,25	1,80
Обед													
124	Щи из свежей капусты с картофелем	300	4,50	9,25	14,00	157,25	0,06	21,63	0,00	56,50	192,00	27,00	0,80
492	Плов из окорочков	275	23,52	21,59	57,48	518,24	0,07	0,63	28,30	37,26	54,58	13,85	30,25
349	Компот из сухофруктов с вит. С	200	0,00	0,00	31,40	125,60	0,02	0,73	0,00	32,48	58,60	17,46	0,70
ПП	Хлеб йодированный	25	1,90	0,23	12,40	59,33	0,03	0,00	0,00	5,75	21,75	8,25	0,30
Итого:		800	29,92	31,07	115,28	860,42	0,18	22,99	28,30	131,99	326,93	66,56	32,05
Всего за день:		1425	42,18	46,37	231,09	1517,06	0,39	23,50	97,36	308,14	422,27	91,81	33,85
3 День													
Завтрак													
174	Каша вязкая молочная рисовая	220	5,99	10,89	32,01	250,08	0,07	1,2	68,5	188,4	294,6	89,15	2,33
424	Булка к чаю	60	5,83	10,01	35,13	253,99	0,07	0	2,4	11,88	42	16,44	0,78
ПП	Яблоко свежее	115	0,46	0	13,57	56,12	0,01	0,11	59	133,2	16,5	5,25	0,15
376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,98	59,92	0,00	0,10	10,00	4,95	8,24	4,40	0,86
Итого:		595	12,28	20,90	95,69	620,11	0,15	1,41	139,90	338,43	361,34	115,24	4,12
Обед													
98	Суп с крупой	300	7,17	12,50	25,90	244,87	0,04	9,90	0,00	35,88	33,58	14,20	0,60
437	Гуляш куриный	100	12,70	11,30	11,30	198,20	0,05	0,29	40,68	41,29	150,03	34,43	1,31
309	Макаронные изделия отварные	180	6,62	7,42	33,74	228,22	0,07	0,00	0,00	5,83	44,60	2,66	1,32
631	Компот из яблок с вит.С	200	0,20	0,00	35,80	142,00	0,02	0,73	0,00	32,48	58,60	17,46	0,70
ПП	Хлеб йодированный	25	1,75	0,20	11,40	54,50	0,03	0,00	0,00	5,75	21,75	8,25	0,30
Итого:		805	28,44	31,42	118,14	867,79	0,21	10,92	40,68	121,23	308,56	77,00	4,23
Всего за день:		1400	40,72	52,32	213,83	1487,90	0,36	12,33	180,58	459,66	669,90	192,24	8,35

4 День													
Завтрак													
297	Каша гречневая с маслом сливочным, сахаром	220	11,43	16,00	42,30	394,49	0,21	1,64	65,20	183,88	245,75	99,23	2,90
ПП	Яблоко свежее	115	0,46	0	13,57	56,12	0,01	0,11	59	133,2	16,5	5,25	0,15
424	Булка "Школьная "	60	5,80	10,02	35,14	253,98	0,12	0,00	4,00	19,80	70,00	27,40	1,30
376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,98	59,92	0,00	0,10	10,00	4,95	8,24	4,40	0,86
	Итого:	595	17,69	26,02	105,99	764,51	0,34	1,85	138,20	341,83	340,49	136,28	5,21
Обед													
139	Суп картофельный с горохом	300	9,38	8,25	26,70	272,64	0,13	5,00	0,00	50,38	212,75	35,25	1,50
437	Птица тушеная в соусе	110	11,66	30,93	3,19	337,78	0,04	0,35	30,10	29,52	76,93	14,06	0,61
171	Каша пшеничная рассыпчатая	180	8,21	11,03	47,07	320,34	0,25	0,00	48,00	31,67	252,42	168,62	5,68
376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,98	59,92	0,00	0,10	10,00	4,95	8,24	4,40	0,86
ПП	Хлеб йодированный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,03	0,00	0,00	5,75	21,75	8,25	0,30
	Итого:	820	31,53	50,48	106,85	1061,87	0,45	5,45	88,10	122,27	572,09	230,58	8,95
	Всего за день:	1415	49,22	76,50	212,84	1826,38	0,79	7,30	226,30	464,10	912,58	366,86	14,16
5 День													
Завтрак													
120	Суп молочный с вермишелью	250	7,47	8,75	24,00	204,63	0,09	0,80	33,00	163,00	136,90	26,70	0,65
АКО	Булка "Российская"	90	8,73	15,02	52,70	380,97	0,04	0,11	59,00	139,20	96,00	9,45	0,49
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	14,98	59,92	0,00	0,10	10,00	4,95	8,24	4,40	0,86
	Итого:	550	16,28	31,02	91,81	711,61	0,13	1,01	142,00	309,55	244,14	40,55	2,02
Обед													
110	Борщ из свежей капусты с картофелем	300	2,40	6,30	15,75	127,20	0,04	9,90	0,00	35,88	33,58	14,20	0,60
294	Котлета мясная в соусе	100	13,93	12,47	12,38	217,43	0,09	1,80	0,05	87,80	45,00	322,50	4,05
171	Каша рисовая	180	13,07	8,00	31,88	284,80	0,25	0,00	48,00	31,67	252,42	168,62	5,68
376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,98	59,92	0,00	0,10	10,00	4,95	8,24	4,40	0,86
ПП	Хлеб йодированный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,03	0,00	0,00	5,75	21,75	8,25	0,30
	Итого:	810	31,68	27,04	89,90	760,54	0,41	11,80	58,05	166,05	360,99	517,97	11,49
	Всего за день:	1360	47,96	58,06	181,71	1472,15	0,54	12,81	200,05	475,60	605,13	558,52	13,51

Основание: сборники рецептов блюд на продажу для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией М.П. 2011г., сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания под редакцией ф.Л. Марчука 1996г., сборник рецептов блюд и кулинарных рецептов

Основание: сборник рецептов блюд на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией 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. Лапиной 2004г.

Технолог _____ Л.В. Серебрянская

Chet-