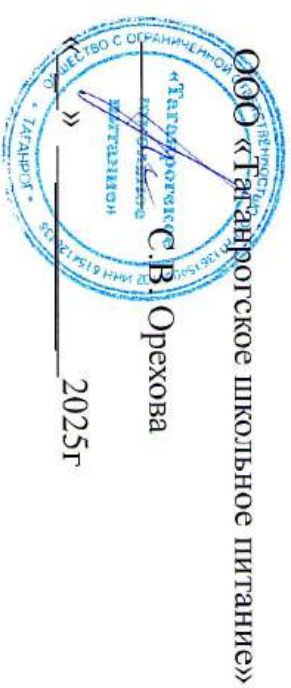


«Согласовано»
Директор
МОБУ СОШ № 34



« Утверждаю »
Директор



Примерное двухнедельное меню (завтрак)
бесплатного горячего питания обучающихся,
получающих начальное общее образование
(возрастная категория: 7-11 лет)
с 17 ноября по 31 декабря 2025г.
стоимостью 136 рублей 69 копеек

Г. Таганрог
2025г

1 неделя 1 день 7 - 11 лет															
№ сб.реп-р	Наименование блюда	ЭЦ, ккал	Выход, г	Химический состав			Наименование пищевых веществ, мг								
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	Завтрак														
22	Масло сливочное	66,1	10	0,10	7,25	0,13	0,0	0,0	0,0	0,1	2,4	3,0	0,0	0,0	
23	Сыр	44,4	15	2,90	3,54	0,04	0,0	0,3	0,0	0,0	100,0	54,0	5,0	0,1	
311	Каша вязкая молочная рисовая	333,37	200/10/10	6,00	10,85	52,93	0,1	0,9	49,8	0,0	119,1	143,1	33,1	0,6	
424	Булка "Домашняя"	238,1	75	5,46	9,39	32,94	0,0	0,0	40,0	0,0	8,4	22,0	3,9	0,3	
377	Чай с лимоном	61,5	210	0,13	0,02	15,20	0,0	2,8	0,0	0,0	14,2	4,4	2,4	0,4	
пп	Сок фруктовый	92	1/200	1,00	0,20	20,20	0,0	4,0	0,0	0,0	14,0	14,0	8,0	2,8	
пп	Кондитерское изделие	196	66	0,40	0,00	48,00	0,0	0,0	0,0	0,0	16,0	8,0	4,0	0,8	
	Итого за завтрак:	1031,47	796	15,99	31,25	169,44	0,1	8,0	89,8	0,1	274,1	248,5	56,4	5,0	
1 неделя 2 день 7 - 11 лет															
№ сб.реп-р	Наименование блюда	ЭЦ, ккал	Выход, г	Химический состав			Наименование пищевых веществ, мг								
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	Завтрак														
278	Тфтели куриные, соус сметанный с томатом	242,91	90/75	11,84	16,15	12,55	0,0	0,4	30,1	0,1	29,5	14,1	76,9	0,6	
171	Каша пшеничная рассыпчатая	266,9	150	6,84	9,19	39,23	0,2	0,0	40,0	0,0	28,5	140,0	50,2	1,7	
52,45,т.24,ПП,79,78	Овощная закуска	37,63	100	1,32	3,32	6,47	0,0	4,3	0,0	0,0	21,0	12,0	27,0	0,4	
АКО	Кофейный напиток черный	61,6	200	0,30	0,00	15,10	0,0	0,0	0,0	0,0	10,0	0,0	14,0	0,0	
пр	Хлеб йодированный	71,19	30	2,28	0,27	14,91	0,1	0,0	0,1	0,6	75,5	22,5	9,3	0,2	
пп	Сок фруктовый	92	1/200	1,00	0,20	20,20	0,0	4,0	0,0	0,0	14,0	14,0	8,0	2,8	
пп	Кондитерское изделие	40,3	50	0,30	0,00	40,00	0,0	0,0	0,0	0,0	12,0	6,0	4,0	1,0	
	Итого за завтрак:	812,53	895	23,88	29,13	148,46	0,4	8,7	70,2	0,7	190,5	208,6	189,4	6,7	
1 неделя 3 день 7 - 11 лет															
№ сб.реп-р	Наименование блюда	ЭЦ, ккал	Выход, г	Химический состав			Наименование пищевых веществ, мг								
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	Завтрак														
294	Котлета рубленая куриная	237,2	90	15,20	13,60	13,50	0,1	4,7	5,3	0,0	31,4	159,4	26,0	0,6	
171	Каша гречневая рассыпчатая	151,5	150	4,50	5,10	21,90	0,2	0,0	40,0	0,1	26,4	210,4	140,5	4,7	
52,45,т.24,ПП,79,78	Овощная закуска	43,56	60	0,86	1,32	7,06	0,1	12,6	0,0	0,0	37,0	58,8	44,1	1,4	
376	Чай с сахаром	59,92	200	0,00	0,00	14,98	0,0	2,8	0,0	0,0	14,2	4,4	2,4	0,4	
пр	Хлеб йодированный	71,19	30	2,28	0,27	14,91	0,1	0,0	0,1	0,6	75,5	22,5	9,3	0,2	
пп	Сок фруктовый	92	1/200	1,00	0,20	20,20	0,0	4,0	0,0	0,0	14,0	14,0	8,0	2,8	
пп	Кондитерское изделие	73,8	60	3,60	2,80	45,00	0,0	0,0	0,0	0,0	6,0	30,0	6,0	0,4	
пп	Фрукты свежие (яблоко)	58,56	120	0,48	0,00	14,60	0,0	12,0	0,0	0,0	19,2	13,2	10,8	2,6	
	Итого за завтрак:	787,73	910	27,92	23,29	152,15	0,5	36,1	45,4	0,7	223,7	512,6	247,1	13,2	

1 неделя 4 день 7 - 11 лет														
№ сб. рещ. р	Наименование блюда	ЭЦ, ккал	Выход, г	Химический состав			Наименование пищевых веществ, мг							
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Завтрак													
290	Филе куриное, тушеное в сметанном соусе	124,5	100	12,10	7,25	2,70	0,0	0,9	0,0	0,0	24,0	13,0	140,0	0,9
309	Макаронные изделия отварные	201,9	150	5,10	7,50	28,50	0,2	0,0	40,0	0,1	26,4	210,4	140,5	4,7
52,45, т.24, ПП, 79,78	Овощная закуска	20	60	1,60	0,10	3,30	0,1	5,0	0,0	0,0	10,0	31,0	10,0	0,4
376	Чай с сахаром	59,92	200	0,00	0,00	14,98	0,0	2,8	0,0	0,0	14,2	4,4	2,4	0,4
пр	Хлеб йодированный	83	35	2,66	0,32	17,40	0,1	0,0	0,1	0,6	75,5	22,5	9,3	0,2
пп	Сок фруктовый	92	1/200	1,00	0,20	20,20	0,0	4,0	0,0	0,0	14,0	14,0	8,0	2,8
пп	Кондитерское изделие	217	60	1,50	12,20	25,00	0,0	0,0	2,0	0,0	3,0	17,0	2,0	0,2
	Итого за завтрак:	798,32	805	23,96	27,57	112,08	0,5	12,7	42,1	0,7	167,1	312,3	312,2	9,6
1 неделя 5 день 7 - 11 лет														
№ сб. рещ. р	Наименование блюда	ЭЦ, ккал	Выход, г	Химический состав			Наименование пищевых веществ, мг							
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Завтрак													
437	Гуляш куриный	198,2	100	12,70	11,30	11,30	0,0	0,4	30,1	0,0	29,5	14,1	76,9	0,6
171	Каша рисовая	210,2	150	3,70	5,40	36,70	0,0	0,0	0,0	0,0	1,4	61,0	16,3	0,5
52,45, т.24, ПП, 79,78	Овощная закуска	71,1	60	1,14	5,34	4,62	0,0	3,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
377	Чай с лимоном	61,5	210	0,13	0,02	15,20	0,0	2,8	0,0	0,0	14,2	4,4	2,4	0,4
пр	Хлеб йодированный	54,5	23	1,75	0,20	11,40	0,1	0,0	0,1	0,6	75,5	22,5	9,3	0,2
пп	Фрукты свежие (мандарин)	53,2	140	1,12	0,28	10,50	0,1	38,0	0,0	0,0	35,0	17,0	11,0	0,1
пп	Кондитерское изделие	40,3	50	0,30	0,00	40,00	0,0	0,0	0,0	0,0	12,0	6,0	4,0	1,0
	Итого за завтрак:	689	733	20,84	22,54	129,72	0,2	44,8	30,2	0,6	167,6	125,0	119,9	2,8

Столбец1	Столбец2	Столбец3	Столбец4	Столбец5	Столбец6
Среднее значение за завтрак	4119,05	4139	112,59	133,78	711,85
за 5 дней:	823,81	827,8	22,52	26,76	142,37

2 недели 1 день 7 - 11 лет

№ сб. рец. Р	Наименование блюда	ЭЦ, ккал	Выход, г	Химический состав			Наименование пищевых веществ, мг							
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
22	Масло сливочное	66,1	10	0,10	7,25	0,13	0,0	0,0	0,0	0,1	2,4	3,0	0,0	0,0
23	Сыр	44,4	15	2,90	3,54	0,04	0,0	0,3	0,0	0,0	100,0	54,0	5,0	0,1
173	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев	240,46	200/10/10	5,72	9,02	34,10	0,2	1,0	54,8	0,0	149,6	235,0	70,8	1,7
377	Чай с лимоном	61,5	210	0,13	0,02	15,20	0,0	2,8	0,0	0,0	14,2	4,4	2,4	0,4
ако	Булка "Маковска"	225,3	75	2,43	0,30	14,64	0,1	0,0	0,1	0,6	75,5	22,5	9,3	0,2
пп	Сок фруктовый	92	1/200	1,00	0,20	20,20	0,0	4,0	0,0	0,0	14,0	14,0	8,0	2,8
пп	Кондитерское изделие	196	66	0,40	0,00	48,00	0,0	0,0	0,0	0,0	16,0	8,0	4,0	0,8
	Итого за завтрак:	925,76	796	12,68	20,33	132,31	0,3	8,1	54,9	0,7	371,7	340,9	99,5	6,0

2 недели 2 день 7 - 11 лет

№ сб. рец. Р	Наименование блюда	ЭЦ, ккал	Выход, г	Химический состав			Наименование пищевых веществ, мг							
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
492	Плов из курицы	471,13	250	21,38	19,63	52,25	0,1	1,2	0,0	0,0	58,5	30,0	215,0	2,7
52,45,т.24, пп.79,78	Овощная закуска	22,58	60	0,80	2,00	3,90	0,0	4,3	0,0	0,0	21,0	12,0	27,0	0,4
376	Чай с сахаром	59,92	200	0,00	0,00	14,98	0,0	2,8	0,0	0,0	14,2	4,4	2,4	0,4
пр	Хлеб йодированный	106,8	45	3,42	0,40	22,40	0,1	0,0	0,1	0,6	75,5	22,5	9,3	0,2
пп	Сок фруктовый	92	1/200	1,00	0,20	20,20	0,0	4,0	0,0	0,0	14,0	14,0	8,0	2,8
пп	Фрукты свежие (яблоко)	58,56	120	0,48	0,00	14,60	0,0	12,0	0,0	0,0	19,2	13,2	10,8	2,6
пп	Кондитерское изделие	217	60	1,50	12,20	25,00	0,0	0,0	2,0	0,0	3,0	17,0	2,0	0,2
	Итого за завтрак:	1027,99	935	28,58	34,43	153,33	0,3	24,3	2,1	0,6	205,4	113,1	274,5	9,3

2 неделя 3 день 12 лет и старше

№ сб. рец. Р	Наименование блюда	ЭЦ, ккал	Выход, г	Химический состав			Наименование пищевых веществ, мг							
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
437	Туляш куриный	198,2	100	12,70	11,30	11,30	0,0	0,4	30,1	0,0	29,5	14,1	76,9	0,6
309	Макаронные изделия отварные	201,9	150	5,10	7,50	28,50	0,2	0,0	40,0	0,1	26,4	210,4	140,5	4,7
52,45,т.24, пп.79,78	Овощная закуска	43,56	60	0,86	1,32	7,06	0,0	4,3	0,0	0,0	21,0	12,0	27,0	0,4
377	Чай с лимоном	61,5	210	0,13	0,02	15,20	0,0	2,8	0,0	0,0	14,2	4,4	2,4	0,4
пр	Хлеб йодированный	47,46	20	1,52	0,18	9,94	0,1	0,0	0,1	0,6	75,5	22,5	9,3	0,2
пп	Сок фруктовый	92	1/200	1,00	0,20	20,20	0,0	4,0	0,0	0,0	14,0	14,0	8,0	2,8
пп	Кондитерское изделие	112	40	2,70	1,80	20,80	0,1	0,0	0,0	0,0	7,0	30,0	11,0	0,7
	Итого за завтрак:	756,62	780	24,01	22,32	113,00	0,5	11,5	70,2	0,7	187,6	307,3	275,2	9,8

2 неделя 4 день 7 - 11 лет

№ сб. рец- р	Наименование блюда	ЭЦ, ккал	Выход, г	Химический состав			Наименование пищевых веществ, мг							
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Завтрак													
290	Филе куриное, тушеное в сметанном соусе	124,5	100	12,10	7,25	2,70	0,0	0,9	0,0	0,0	24,0	13,0	140,0	0,9
171	Каша пшеничная расыпчатая	266,9	150	6,84	9,19	39,23	0,2	0,0	40,0	0,0	28,5	140,0	50,2	1,7
52,45,г.24, ПП.79,78	Овощная закуска	20	60	1,60	0,10	3,30	0,1	5,0	0,0	0,0	10,0	31,0	10,0	0,4
АКО	Кофейный напиток черный	61,6	200	0,30	0,00	15,10	0,0	0,0	0,0	0,0	10,0	0,0	14,0	0,0
пр	Хлеб йодированный	83	35	2,66	0,32	17,40	0,1	0,0	0,1	0,6	75,5	22,5	9,3	0,2
пп	Кондитерское изделие	142	38	1,10	1,30	30,90	0,0	0,0	1,0	0,0	6,0	14,0	4,0	0,6
	Итого за завтрак:	698	583	24,60	18,16	108,63	0,4	5,9	41,1	0,6	154,0	220,5	227,5	3,8

2 неделя 5 день 7 - 11 лет

№ сб. рец- р	Наименование блюда	ЭЦ, ккал	Выход, г	Химический состав			Наименование пищевых веществ, мг							
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Завтрак													
294	Котлета рубленая куриная, соус томатный	237,2	90/30	15,20	13,60	13,50	0,1	4,7	5,3	0,0	31,4	159,4	26,0	0,6
312	Пюре картофельное	137,2	150	3,06	4,80	20,44	0,2	10,3	0,0	0,0	15,0	9,3	17,0	0,3
52,45,г.24, ПП.79,78	Овощная закуска	22,58	60	0,80	2,00	3,90	0,0	4,3	0,0	0,0	21,0	12,0	27,0	0,4
376	Чай с сахаром	59,92	200	0,00	0,00	14,98	0,0	2,8	0,0	0,0	14,2	4,4	2,4	0,4
пр	Хлеб йодированный	47,46	20	1,52	0,18	9,94	0,1	0,0	0,1	0,6	75,5	22,5	9,3	0,2
пп	Сок фруктовый	92	1/200	1,00	0,20	20,20	0,0	4,0	0,0	0,0	14,0	14,0	8,0	2,8
пп	Кондитерское изделие	40,3	50	0,30	0,00	40,00	0,0	0,0	0,0	0,0	12,0	6,0	4,0	1,0
	Итого за завтрак:	636,66	800	21,88	20,78	122,96	0,3	26,1	5,4	0,6	183,1	227,6	93,7	5,6

Среднее значение за завтрак 4045,03 3894 111,75 116,02 630,23
за 5 дней: 809 778,8 22,35 23,20 126,05

Среднее значение за период завтрак 8164,08 8033 224,34 249,80 1342,08
за 2 недели: 816,4 803,3 22,43 24,98 134,20

Техник-технолог /Л.В. Серебрянская/

Серебрянская

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников. Могилыный М.П., Тутельян В.А. М.: ДеЛи принт, 2005
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий по ред. В.А. Тутельяна
Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий под ред. В.Т. Лапиной
Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий под ред. Ф.Л. Марчука