

«Согласовано»

Директор

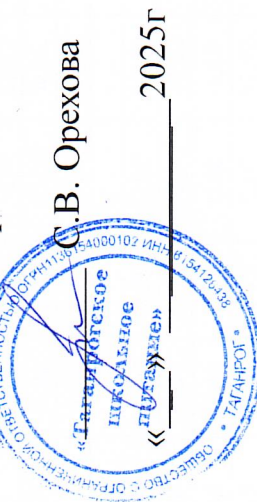
МОБУ СОШ № 16



« Утверждаю »

Директор

ООО «Таганрогское школьное питание»



Примерное десятидневное меню бесплатного горячего питания

детей 5 – 11 классов

с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов
(возрастная категория: 12 лет и старше)
на сентябрь - декабрь 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		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
1 неделя														
Завтрак														
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	Булочка к чаю	1/90	8,74	15,02	52,7	380,98	0,07	0	2,4	11,88	42	16,44	0,78	
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,01	0,11	59	133,2	16,5	5,25	0,15	
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	
	Итого:	550	15,63	34,65	101,19	779,17	0,15	1,41	139,9	338,43	361,34	115,24	4,12	
Обед														
138	Суп картофельный с рисом	300	3,00	7,60	21,90	192,00	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	
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	21,84	42,67	101,48	901,27	0,26	9,33	30,10	109,58	400,88	72,43	3,93	
	Всего за день:	1360	37,47	77,32	202,67	1680,44	0,41	10,74	170,00	448,01	762,22	187,67	8,05	
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"	1/90	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	
	Итого:	550	14,31	24,11	118,93	759,95	0,20	0,40	50,06	45,35	81,84	20,00	1,67	
Обед														
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	110	10,85	14,80	11,50	222,67	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	
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	20	1,52	0,18	9,94	47,46	0,03	0,00	0,00	5,75	21,75	8,25	0,30	
	Итого:	810	24,18	33,93	123,44	897,62	0,55	23,79	70,29	163,22	542,45	137,10	9,10	
	Всего за день:	1360	38,49	58,04	242,37	1657,57	0,75	24,19	120,35	208,57	624,29	157,10	10,77	



2 неделя													
1 день	Завтрак												
173	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев	250	9,44	14,90	42,75	342,86	0,24	1,09	62,30	180,63	300,00	81,90	2,40
424	Булочка "Домашняя"	1/90	8,74	15,02	52,7	380,98	0,07	0	2,4	11,88	42	16,44	0,78
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
	Итого:	550	18,26	37,17	107,56	837,85	0,31	1,19	114,70	199,86	353,24	102,74	4,06
	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	120	11,84	16,15	12,55	242,91	0,09	1,80	0,05	87,80	45,00	322,50	4,05
171	Каша пшеничная рассыпчатая	180	8,21	11,03	47,07	320,34	0,24	0,00	53,30	37,93	186,68	66,92	2,20
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
ПП	Хлеб йодированный	16	1,52	0,18	9,94	47,46	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого:	816	37,52	33,79	103,48	868,04	0,44	23,53	63,35	194,08	458,02	430,72	8,51
	Всего за день:	1366	55,78	70,96	211,04	1705,89	0,75	24,72	178,05	393,94	811,26	533,46	12,57
2 день	Завтрак												
181	Каша манная молочная жидкая	250	2,75	3,63	20,50	125,67	0,04	0,00	0,00	15,00	22,50	6,25	0,25
АКО	Булочка "Ленинградская"	1/90	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
	Итого:	550	10,12	15,56	91,29	555,68	0,20	0,40	50,06	45,35	81,84	20,00	1,67
	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	12,43	59,33	0,04	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44
	Итого:	800	29,92	31,07	115,31	860,42	0,19	22,99	28,30	135,44	339,98	71,51	32,19
	Всего за день:	1350	40,04	46,63	206,60	1416,10	0,39	23,39	78,36	180,79	421,82	91,51	33,86
3 день	Завтрак												
174	Каша вязкая молочная рисовая	250	6,82	12,33	60,15	378,83	0,07	1,2	68,5	188,4	294,6	89,15	2,33
424	Булка к чаю	1/90	8,74	15,02	52,7	380,98	0,07	0	2,4	11,88	42	16,44	0,78
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,01	0,11	59	133,2	16,5	5,25	0,15
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
	Итого:	550	15,64	34,60	124,96	873,82	0,15	1,41	139,90	338,43	361,34	115,24	4,12
	Обед												
98	Суп с крупой	300	7,18	12,50	25,91	244,87	0,04	9,90	0,00	35,88	33,58	14,20	0,60
437	Гуляш куриный	120	12,72	33,74	3,48	368,50	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
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
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	28,04	53,84	85,05	936,97	0,19	10,29	50,68	93,70	258,20	63,94	4,39
	Всего за день:	1370	43,68	88,44	210,01	1810,79	0,34	11,70	190,58	432,13	619,54	179,18	8,51



Документ подписан и передан через оператора ЭДО АО «ПФ «СКБ Контур»

	Организация, сотрудник	Доверенность: рег. номер, период действия и статус	Сертификат: серийный номер, период действия	Дата и время подписания
Подписи отправителя:	 МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 16 Макареня Наталья Павловна Директор	 Не требуется для подписания	00F6DD7FE9B79D1BE7FA232E5 A39091F0A с 14.10.2024 15:40 по 07.01.2026 15:40 GMT+03:00	25.09.2025 09:02 GMT+03:00 Подпись соответствует файлу документа