

«Согласовано»

Директор

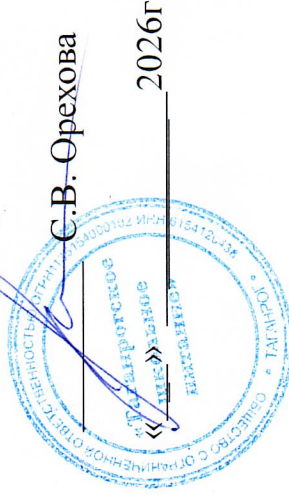
МОБУ СОШ № 16



« Утверждаю »

Директор

ООО «Таганрогское школьное питание»



Примерное двухнедельное меню бесплатного горячего питания

учащихся из многодетных семей, детей участников СВО, учащихся из
малоимущих семей, тубинфицированных детей 5 – 11 классов
(возрастная категория: 12 лет и старше)
на январь - май 2026г.
стоимостью 84 рубля 38 копеек

г. Таганрог
2026г

№ респ.	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											
138	Суп картофельный с рисом	250	5,50	8,00	18,25	167,00	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	6,60	5,40	31,70	202,27	0,21	0,00	40,00	26,39	210,35	140,52	4,73	
52,45 г 24 шт. ^{79, 78}	Овощная закуска по сезону	100	1,40	6,00	8,26	92,64	0,00	4,30	0,00	0,00	21,00	12,00	27,00	
376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,98	59,92	0,00	2,83	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36	
ПП	Хлеб йодированный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60	
	Итого:	860	26,38	47,79	91,00	900,10	0,43	22,04	45,30	120,92	629,22	228,79	34,77	
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	
278	Тефтели куриные в соусе	110	10,85	14,80	11,50	222,67	0,04	0,35	30,10	29,52	14,06	76,93	0,61	
171	Каша пшеничная рассыпчатая	180	8,21	11,03	47,08	320,39	0,18	0,00	40,00	28,45	140,01	50,19	1,65	
52,45 г 24 шт. ^{79, 78}	Овощная закуска по сезону	100	1,80	5,20	8,60	90,00	0,00	4,30	0,00	0,00	21,00	12,00	27,00	
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	
ПП	Хлеб йодированный	25	2,28	0,27	14,91	71,19	0,02	0,00	0,00	3,45	13,05	5,00	0,30	
	Итого:	865	36,43	36,66	112,35	926,68	0,34	15,68	70,10	112,62	222,52	346,52	30,92	
3 день														
110	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	2,00	5,25	13,13	106,00	0,02	1,50	0,00	29,00	224,00	19,00	0,50	
294	Бычочек мясной рубленый 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	
171	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,62	11,46	47,83	336,94	0,21	0,00	40,00	26,39	210,35	140,52	4,73	
52,45 г 24 шт. ^{79, 78}	Овощная закуска по сезону	100	2,40	7,60	13,00	130,00	0,00	4,30	0,00	0,00	21,00	12,00	27,00	
376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,98	59,92	0,00	2,83	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36	
	Хлеб йодированный	20	1,52	0,18	9,94	47,46	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60	
	Итого:	850	27,14	52,61	101,78	987,40	0,33	13,34	45,30	107,92	645,22	209,79	33,77	
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	
437	Птица тушенная в соусе	100	10,60	28,12	2,90	307,08	0,04	0,90	0,03	24,00	13,00	140,00	0,90	
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	
52,45 г 24 шт. ^{79, 78}	Овощная закуска по сезону	100	1,43	2,20	11,77	72,60	0,00	4,30	0,00	0,00	21,00	12,00	27,00	
376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,98	59,92	0,00	2,83	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36	
	Хлеб йодированный	20	1,52	0,18	9,94	47,46	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60	
	Итого:	850	27,99	44,80	95,58	942,48	0,45	14,23	40,03	134,49	540,85	348,82	35,49	
5 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
437	Гуляш куриный	100	12,70	11,30	11,30	198,20	0,03	0,20	22,58	22,14	10,55	57,70	0,45
304	Каша рисовая	180	13,07	8,00	31,88	284,80	0,02	0,00	0,00	1,35	61,00	16,30	0,50
52,45, т 24 шт, 79, 78	Овошная закуска по сезону	100	2,30		14,70	68,00	0,00	4,30	0,00	0,00	21,00	12,00	27,00
376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,98	59,92	0,00	2,83	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36
	Хлеб йодированный	20	1,52	0,18	9,94	47,46	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого:	850	35,57	29,90	104,39	862,44	0,16	28,93	22,58	101,09	150,05	290,30	29,71
2 неделя													
1 день													
133	Суп картофельный с вермишелью	250	12,76	5,14	17,55	167,53	0,10	8,20	0,00	37,00	30,00	200,00	1,00
278	Тефтели куриные в соусе	110	10,85	14,80	11,50	222,67	0,04	0,35	30,10	29,52	14,06	76,93	0,61
171	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,62	11,46	47,83	336,94	0,21	0,00	40,00	26,39	210,35	140,52	4,73
52,45, т 24 шт, 79, 78	Овошная закуска по сезону	100	1,43	2,20	11,77	72,60	0,00	4,30	0,00	0,00	21,00	12,00	27,00
376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,98	59,92	0,00	2,83	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36
111	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:	850	36,42	33,69	108,60	883,39	0,30	7,48	70,10	77,01	275,91	241,75	33,30
2 день													
124	Шн из свежей капусты с картофелем	250	3,75	7,71	11,67	131,04	0,02	1,50	0,00	29,00	224,00	19,00	0,50
297	Фрикадельки мясные в соусе	100	15,64	16,00	10,40	248,16	0,06	1,20	0,03	58,50	30,00	215,00	2,70
304	Каша рисовая	180	13,07	8,00	31,88	284,80	0,03	0,00	0,00	1,80	81,30	21,80	0,70
52,45, т 24 шт, 79, 78	Овошная закуска по сезону	100	2,40	7,60	13,00	130,00	0,00	4,30	0,00	0,00	21,00	12,00	27,00
376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,98	59,92	0,00	2,83	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36
	Хлеб йодированный	15	1,14	0,14	7,46	35,60	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого:	845	36,00	39,45	89,39	889,52	0,16	9,83	0,03	110,40	386,80	280,10	31,86
3 день													
98	Суп с крупой	250	5,98	10,42	21,59	204,06	0,10	8,20	0,00	36,00	199,00	30,00	1,00
297	Гуляш куриный	100	12,70	11,30	11,30	198,20	0,04	0,90	0,03	24,00	13,00	140,00	0,90
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
52,45, т 24 шт, 79, 78	Овошная закуска по сезону	100	2,30		14,70	68,00	0,00	4,30	0,00	0,00	21,00	12,00	27,00
376	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,48	53,93	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:	820	28,36	29,23	99,78	776,14	0,40	16,23	40,03	107,49	473,85	334,82	34,59

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

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 Серебрянская Л.В.