

«Согласовано»

Директор

МОБУ СОШ № 16



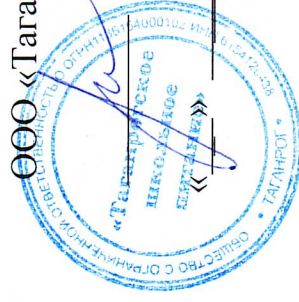
Н.П. Макареня

2026г

« Утверждаю »

Директор

ООО «Таганрогское школьное питание»



С.В. Орехова

2026г

## Примерное двухнедельное меню

### бесплатного горячего питания

детей 5 – 11 классов

с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов  
(возрастная категория: 12 лет и старше)

на январь – май 2026г.

стоимостью 149 рублей 94 копейки

г. Таганрог  
2026г

| № рец.              | Прием пищи, наименование блюда   | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (г) |       |        | Минеральные вещества |        |        |       |  |
|---------------------|----------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|--------------|-------|--------|----------------------|--------|--------|-------|--|
|                     |                                  |              | Б                    | Ж     | У      |                                | В1           | С     | А      | Ca                   | P      | Mg     | Fe    |  |
|                     | 1 неделя                         |              |                      |       |        |                                |              |       |        |                      |        |        |       |  |
| 1 день              | 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                    | 60           | 5,83                 | 10,01 | 35,13  | 253,99                         | 0,07         | 0     | 2,4    | 11,88                | 42     | 16,44  | 0,78  |  |
| ПП                  | Яблоко свежее                    | 100          | 0,4                  | 0     | 11,8   | 48,8                           | 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:                           | 610          | 13,04                | 22,39 | 98,29  | 646,89                         | 0,15         | 1,41  | 139,9  | 338,43               | 361,34 | 115,24 | 4,12  |  |
|                     | Обед                             |              |                      |       |        |                                |              |       |        |                      |        |        |       |  |
| 138                 | Суп картофельный с рисом         | 250          | 5,50                 | 8,00  | 18,25  | 167,00                         | 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  |  |
| 52,45,1,24,ПП,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 |  |
| 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                | 15           | 1,14                 | 0,13  | 7,46   | 35,60                          | 0,03         | 0,00  | 0,00   | 5,75                 | 21,75  | 8,25   | 0,30  |  |
|                     | Итого:                           | 845          | 24,60                | 48,93 | 98,64  | 933,32                         | 0,26         | 13,63 | 30,10  | 109,58               | 421,88 | 84,43  | 30,93 |  |
|                     | Всего за день:                   | 1455         | 37,64                | 71,32 | 196,93 | 1580,21                        | 0,41         | 15,04 | 170,00 | 448,01               | 783,22 | 199,67 | 35,05 |  |
| 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"          | 75           | 6,08                 | 3,90  | 48,90  | 263,33                         | 0,16         | 0,30  | 0,06   | 23,00                | 48,10  | 9,35   | 0,54  |  |
| ПП                  | Яблоко свежее                    | 100          | 0,40                 | 0,00  | 11,80  | 48,80                          | 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:                           | 625          | 13,42                | 16,08 | 123,82 | 701,99                         | 0,20         | 0,40  | 50,06  | 45,35                | 81,84  | 20,00  | 1,67  |  |
|                     | Обед                             |              |                      |       |        |                                |              |       |        |                      |        |        |       |  |
| 133                 | Суп картофельный с вермишелью    | 250          | 13,29                | 5,36  | 18,28  | 174,51                         | 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  |  |
| 52,45,1,24,ПП,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 |  |
| 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                | 40           | 3,04                 | 0,36  | 19,88  | 94,92                          | 0,03         | 0,00  | 0,00   | 5,75                 | 21,75  | 8,25   | 0,30  |  |
|                     | Итого:                           | 880          | 37,19                | 36,75 | 136,74 | 1028,09                        | 0,55         | 28,09 | 70,29  | 163,22               | 563,45 | 149,10 | 36,10 |  |
|                     | Всего за день:                   | 1505         | 50,61                | 52,83 | 260,56 | 1730,08                        | 0,75         | 28,49 | 120,35 | 208,57               | 645,29 | 169,10 | 37,77 |  |

| 3 день              | Завтрак                                    |      |       |       |        |         |      |       |        |        |        |        |       |
|---------------------|--------------------------------------------|------|-------|-------|--------|---------|------|-------|--------|--------|--------|--------|-------|
| 297                 | Каша гречневая с маслом сливочным, сахаром | 200  | 10,39 | 14,55 | 46,53  | 358,63  | 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  |
| 424                 | Булка "Школьная с крошкой"                 | 75   | 7,28  | 12,52 | 43,92  | 317,48  | 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:                                     | 575  | 18,07 | 27,07 | 117,23 | 784,83  | 0,37 | 1,85  | 138,20 | 347,83 | 419,99 | 140,48 | 5,55  |
|                     | Обед                                       |      |       |       |        |         |      |       |        |        |        |        |       |
| 110                 | Борщ из свежей капусты с картофелем        | 250  | 2,00  | 5,25  | 13,13  | 106,00  | 0,04 | 9,90  | 0,00   | 35,88  | 33,58  | 14,20  | 0,60  |
| 487                 | Птица отварная                             | 100  | 17,28 | 5,66  | 7,09   | 148,42  | 0,07 | 0,63  | 28,30  | 37,26  | 54,58  | 13,85  | 30,25 |
| 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  |
| 52,45,т.24,пп,79,78 | Овощная закуска по сезону                  | 100  | 2,30  | 0,00  | 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 | 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:                                     | 850  | 33,72 | 22,55 | 107,67 | 766,74  | 0,39 | 14,93 | 86,30  | 115,51 | 391,57 | 221,32 | 64,69 |
|                     | Всего за день:                             | 1425 | 51,79 | 49,62 | 224,90 | 1551,57 | 0,76 | 16,78 | 224,50 | 463,34 | 811,56 | 361,80 | 70,24 |
| 4 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  |
| ПП                  | Яблоко свежее                              | 100  | 0,40  | 0,00  | 11,80  | 48,80   | 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:                                     | 620  | 16,64 | 26,58 | 110,52 | 747,90  | 0,31 | 1,19  | 114,70 | 199,86 | 353,24 | 102,74 | 4,06  |
|                     | Обед                                       |      |       |       |        |         |      |       |        |        |        |        |       |
| 139                 | Суп картофельный с горохом                 | 250  | 7,82  | 6,88  | 22,25  | 227,20  | 0,13 | 5,00  | 0,00   | 50,38  | 212,75 | 35,25  | 1,50  |
| 437                 | Птица тушенная 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  | 6,62  | 7,42  | 33,74  | 228,22  | 0,07 | 0,00  | 0,00   | 5,83   | 44,60  | 2,66   | 1,32  |
| 52,45,т.24,пп,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 |
| 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:                                     | 860  | 28,75 | 44,89 | 116,97 | 1031,89 | 0,29 | 10,38 | 30,10  | 123,96 | 435,63 | 89,68  | 31,43 |
|                     | Всего за день:                             | 1480 | 45,39 | 71,47 | 227,49 | 1779,79 | 0,60 | 11,57 | 144,80 | 323,82 | 788,87 | 192,42 | 35,49 |

| 5 день              | Завтрак                                 |             | 7,47         | 8,75         | 24,00         | 204,63         | 0,09        | 0,80         | 33,00         | 163,00        | 136,90        | 26,70         | 0,65         |
|---------------------|-----------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| 120                 | Суп молочный с вермишелью               | 250         |              |              |               |                |             |              |               |               |               |               |              |
| АКО                 | Булка "Российская"                      | 1/100       | 9,71         | 16,69        | 58,56         | 423,31         | 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         |
|                     | <b>Итого:</b>                           | <b>560</b>  | <b>17,26</b> | <b>32,69</b> | <b>97,67</b>  | <b>753,95</b>  | <b>0,13</b> | <b>1,01</b>  | <b>142,00</b> | <b>309,55</b> | <b>244,14</b> | <b>40,55</b>  | <b>2,02</b>  |
|                     | <b>Обед</b>                             |             |              |              |               |                |             |              |               |               |               |               |              |
| 98                  | Суп с крупой                            | 250         | 5,98         | 10,42        | 21,59         | 204,06         | 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         |
| 52,45,1,24,пп,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        | 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          | 4,30          | 16,30         | 6,20          | 0,40         |
|                     | <b>Итого:</b>                           | <b>850</b>  | <b>35,67</b> | <b>37,50</b> | <b>102,69</b> | <b>924,44</b>  | <b>0,30</b> | <b>68,59</b> | <b>50,68</b>  | <b>100,82</b> | <b>319,15</b> | <b>98,23</b>  | <b>32,33</b> |
|                     | <b>Всего за день:</b>                   | <b>1410</b> | <b>52,93</b> | <b>70,19</b> | <b>200,36</b> | <b>1678,39</b> | <b>0,43</b> | <b>69,60</b> | <b>192,68</b> | <b>410,37</b> | <b>563,29</b> | <b>138,78</b> | <b>34,35</b> |
|                     | <b>2 неделя</b>                         |             |              |              |               |                |             |              |               |               |               |               |              |
| 1 день              | <b>Завтрак</b>                          |             |              |              |               |                |             |              |               |               |               |               |              |
| 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         |
| ПП                  | Яблоко свежее                           | 100         | 0,40         | 0,00         | 11,80         | 48,80          | 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         |
|                     | <b>Итого:</b>                           | <b>620</b>  | <b>16,64</b> | <b>26,58</b> | <b>110,52</b> | <b>747,90</b>  | <b>0,31</b> | <b>1,19</b>  | <b>114,70</b> | <b>199,86</b> | <b>353,24</b> | <b>102,74</b> | <b>4,06</b>  |
|                     | <b>Обед</b>                             |             |              |              |               |                |             |              |               |               |               |               |              |
| 133                 | Суп картофельный с вермишелью           | 250         | 12,76        | 5,14         | 17,55         | 167,53         | 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         |
| 52,45,1,24,пп,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        |
| 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          | 1,75         | 0,20         | 1,40          | 54,50          | 0,05        | 0,00         | 0,00          | 6,90          | 26,10         | 9,90          | 0,60         |
|                     | <b>Итого:</b>                           | <b>865</b>  | <b>37,41</b> | <b>33,80</b> | <b>121,45</b> | <b>979,84</b>  | <b>0,46</b> | <b>28,46</b> | <b>53,35</b>  | <b>221,61</b> | <b>529,38</b> | <b>455,78</b> | <b>35,35</b> |
|                     | <b>Всего за день:</b>                   | <b>1485</b> | <b>54,05</b> | <b>60,38</b> | <b>231,97</b> | <b>1727,74</b> | <b>0,77</b> | <b>29,65</b> | <b>168,05</b> | <b>421,47</b> | <b>882,62</b> | <b>558,52</b> | <b>39,41</b> |



