

« Согласовано »

Директор



МОБУ СОШ № 16

Н.П. Макареня

« 01 » 03 2026г

« Утверждаю »

Директор



ООО «Таганрогское школьное питание»

С.В. Орехова

« 20 » 03 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		B1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
1 день														
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	

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

