«Согласовано»
Директор
МОБУ СОШ № 16

_____ Н.П.Макареня

«___» _____ 2026г

« Утверждаю »
Директор
ООО «Таганрогское школьное питание»

_____ С.В. Орехова

«___» _____ 2026г

Меню
горячих завтраков и обедов
в рамках организации отдыха детей в каникулярное время
(возрастная категория: 12 лет и старше)
на период с 26 по 30 октября 2026г.
при школах г. Таганрога

г. Таганрог
2026г

1 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	B1	C	A	E	Ca	P	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	**20**	2,90	3,54	0,04	0,0	0,3	0,0	0,0	100,0	54,0	5,0	0,1
461	Биточки рубленые из птицы	145,6	**100**	12,44	11,10	12,12	30,0	50,0	0,1	0,3	12,0	184,0	25,2	10,0
257	Каша гречневая с маслом	215,5	**180**	5,50	8,20	29,50	0,2	21,0	0,0	2,7	14,2	147,0	82,5	4,6
26,37,33, 60,73,74, 75,80,81, 29	**Овощи сезон весна-лето** (капуста, морковь, свекла отварные или припущенные, свежий огурец, помидор, салаты из свежих овощей)	73,84	**100**	1,09	6,04	3,78	0,2	2,8	0,6	4,1	17,1	195,0	13,3	7,4
пр	Хлеб йодированный	110,4	**30**	2,43	0,30	14,64	0,1	0,0	0,1	0,6	75,5	22,5	9,3	0,2
пр	Хлеб ржаной	75,5	**30**	1,45	0,45	14,89	0,1	0,0	0,1	0,6	66,9	25,2	9,9	0,5
642	Какао с молоком	213	**200**	4,80	4,20	18,40	0,1	1,6	1,5	0,8	153,0	44,0	7,8	0,5
пр	Фрукт (яблоко, банан, апельсин)	88	**150**	1,00	1,00	18,30	0,2	23,4	0,0	0,5	27,0	18,4	16,4	4,5
	Итого за завтрак:	**1032,34**	**820**	**31,71**	**42,08**	**111,80**	**30,9**	**99,1**	**2,4**	**9,7**	**468,1**	**693,1**	**169,4**	**27,8**
	Обед													
139	Суп картофельный с вермишелью, филе куриное, зелень	186,5	**25/250/1**	5,51	4,85	22,50	0,1	3,7	0,1	0,4	29,5	64,6	23,4	0,7
445	Филе куриное в соусе	167,7	**100/100**	12,90	5,40	5,50	0,1	0,8	0,0	0,2	68,3	182,0	29,8	1,3
472	Картофельное пюре	224,5	**180**	5,20	4,30	28,15	0,2	21,0	0,1	0,2	14,0	244,0	60,0	1,2
26,37,33, 60,71,74, 75,80,81	**Овощи сезон весна-лето** (капуста, морковь, свекла отварные или припущенные, свежий огурец, помидор, салаты из свежих овощей)	12	**100**	0,70	0,10	1,90	0,2	2,8	0,6	4,1	17,1	195,0	13,3	7,4
пр	Булочка сладкая в ассортименте	215	**75**	4,40	8,70	51,10	0,1	0,3	0,0	0,2	44,3	93,4	16,6	1,4
пр	Нектар фруктовый	58,6	**200**	0,40	0,40	14,20	0,0	4,0	0,2	140,0	14,0	0,4	2,9	2,8
пр	Хлеб йодированный	110,4	**30**	2,43	0,30	14,64	0,1	0,0	0,1	0,6	75,5	22,5	9,3	0,2
пр	Хлеб ржаной	75,5	**30**	1,45	0,45	14,89	0,1	0,0	0,1	0,6	66,9	25,2	9,9	0,5
	Итого за обед:	**1050,2**	**1090**	**32,99**	**24,50**	**152,88**	**0,9**	**32,6**	**1,2**	**146,3**	**329,6**	**827,1**	**165,2**	**15,5**
	Итого за день:	***2082,54***	***1910***	***64,7***	***66,58***	***264,68***	***31,8***	***131,7***	***3,6***	***156***	***797,7***	***1520,2***	***334,6***	***43,3***

2 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	B1	C	A	E	Ca	P	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	**20**	2,90	3,54	0,04	0,0	0,3	0,0	0,0	100,0	54,0	5,0	0,1
496	Котлета из филе куриного панированная жареная	284,8	**110**	22,00	19,60	10,00	0,1	3,5	0,1	0,0	82,5	47,5	390,0	4,0
473	Картофель отварной с маслом	221,12	**180**	4,20	3,98	11,10	21,0	0,0	0,2	14,0	244,0	60,0	1,2	1,8
48,37,33, 60,73,74, 75,80,81	**Овощи сезон весна-лето** (капуста, морковь, свекла отварные или припущенные, свежий огурец, помидор, салаты из свежих овощей)	79,39	**100**	0,83	6,11	5,27	0,2	2,8	0,6	4,1	17,1	195,0	13,3	7,4
пр	Хлеб йодированный	110,4	**30**	2,43	0,30	14,64	0,1	0,0	0,1	0,6	75,5	22,5	9,3	0,2
пр	Хлеб ржаной	75,5	**30**	1,45	0,45	14,89	0,1	0,0	0,1	0,6	66,9	25,2	9,9	0,5
629	Чай с лимоном	86	**207**	1,40	1,60	15,80	0,1	0,3	0,0	0,0	53,2	0,4	7,0	0,1
пр	Фрукт (яблоко, банан, апельсин)	88	**150**	1,00	1,00	18,30	0,2	23,4	0,0	0,5	27,0	18,4	16,4	4,5
	Итого за завтрак:	**1055,71**	**837**	**36,31**	**43,83**	**90,17**	**21,8**	**30,3**	**1,1**	**19,9**	**668,6**	**426,0**	**452,1**	**18,6**
	Обед													
129	Суп картофельный с рисом, филе куриное, зелень	175,65	**25/250/1**	5,12	7,56	13,27	0,4	13,9	1,2	0,3	23,7	58,0	21,0	7,6
423	Тефтели из говядины	215,4	**100/50**	14,10	8,15	21,12	0,2	0,2	0,1	0,8	156,0	38,2	4,6	0,2
469	Макаронные изделия отварные с маслом	241,5	**180**	6,10	9,25	41,23	0,1	0,0	0,0	1,0	9,9	45,2	8,3	1,2
45,37,33, 60,73,74, 75,80,81	**Овощи сезон весна-лето** (капуста, морковь, свекла отварные или припущенные, свежий огурец, помидор, салаты из свежих овощей)	60,5	**100**	1,31	3,25	6,50	0,2	2,8	0,6	4,1	17,1	195,0	13,3	7,4
пр	Булочка сладкая в ассортименте	215	**75**	4,40	8,70	51,10	0,1	0,3	0,0	0,2	44,3	93,4	16,6	1,4
пр	Нектар фруктовый	58,6	**200**	0,40	0,40	14,20	0,0	4,0	0,2	140,0	14,0	0,4	2,9	2,8
пр	Хлеб йодированный	110,4	**30**	2,43	0,30	14,64	0,1	0,0	0,1	0,6	75,5	22,5	9,3	0,2
пр	Хлеб ржаной	75,5	**30**	1,45	0,45	14,89	0,1	0,0	0,1	0,6	66,9	25,2	9,9	0,5
	Итого за обед:	**1152,55**	**1040**	**35,31**	**38,06**	**176,95**	**1,2**	**21,2**	**2,3**	**147,6**	**407,4**	**477,9**	**85,9**	**21,3**
	Итого за день:	***2208,26***	***1877***	***71,62***	***81,89***	***267,12***	***23***	***51,5***	***3,4***	***167,5***	***1076***	***903,9***	***538***	***39,9***

3 день 12 лет и старше														
№ сб.рецр	Наименование блюда	ЭЦ, ккал	Выход, г	Химический состав			Наименование пищевых веществ, мг							
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	B1	C	A	E	Ca	P	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	**20**	2,90	3,54	0,04	0,0	0,3	0,0	0,0	100,0	54,0	5,0	0,1
297	Запеканка творожная с молоком сгущенным	384,7	**180**	7,47	14,05	46,70	0,1	0,2	50,0	0,8	284,6	350,4	41,2	1,0
637	Кофейный напиток на молоке	110	**200**	1,20	1,20	27,20	0,2	0,5	0,0	0,2	92,5	1,2	0,9	0,1
пр	Хлеб йодированный	110,4	**30**	2,43	0,30	14,64	0,1	0,0	0,1	0,6	75,5	22,5	9,3	0,2
пр	Хлеб ржаной	75,5	**30**	1,45	0,45	14,89	0,1	0,0	0,1	0,6	66,9	25,2	9,9	0,5
пр	Фрукт (яблоко, банан, апельсин)	88	**150**	1,00	1,00	18,30	0,2	23,4	0,0	0,5	27,0	18,4	16,4	4,5
	Итого за завтрак:	**879,1**	**620**	**16,55**	**27,79**	**121,90**	**0,7**	**24,4**	**50,2**	**2,8**	**648,9**	**474,7**	**82,7**	**6,4**
	Обед													
138	Суп картофельный с горохом,филе кур, зелень	182,25	**25/250/1**	12,12	7,30	27,60	0,3	9,6	1,2	0,4	80,0	101,0	35,9	3,1
401	Гуляш из говядины	165,8	**120**	13,90	10,80	3,80	0,0	1,1	0,5	0,7	14,7	169,0	29,5	2,1
255	Каша пшеничная с маслом	223,5	**180**	6,40	9,41	27,20	0,1	0,9	0,0	0,9	62,3	0,6	30,1	2,8
49,37,33, 60,73,74, 75,80,81	**Овощи сезон весна-лето** (капуста, морковь, свекла отварные или припущенные, свежий огурец, помидор, салаты из свежих овощей)	95,66	**100**	1,57	6,02	8,80	0,2	2,8	0,6	4,1	17,1	195,0	13,3	7,4
пр	Булочка сладкая в ассортименте	215	**75**	4,40	8,70	51,10	0,1	0,3	0,0	0,2	44,3	93,4	16,6	1,4
пр	Сок фруктовый	58,6	**200**	0,40	0,40	14,20	0,0	4,0	0,2	140,0	14,0	0,4	2,9	2,8
пр	Хлеб йодированный	110,4	**30**	2,43	0,30	14,64	0,1	0,0	0,1	0,6	75,5	22,5	9,3	0,2
пр	Хлеб ржаной	75,5	**30**	1,45	0,45	14,89	0,1	0,0	0,1	0,6	66,9	25,2	9,9	0,5
	Итого за обед:	**1126,71**	**1010**	**42,67**	**43,38**	**162,23**	**0,9**	**18,7**	**2,7**	**147,5**	**374,8**	**607,1**	**147,5**	**20,3**
	Итого за день:	***2005,81***	***1630***	***59,22***	***71,17***	***284,13***	***1,6***	***43,1***	***52,9***	***150,3***	***1023,7***	***1081,8***	***230,2***	***26,7***

4 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	B1	C	A	E	Ca	P	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	**20**	2,90	3,54	0,04	0,0	0,3	0,0	0,0	100,0	54,0	5,0	0,1
190	Каша овсяная молочная с изюмом	358,9	**250**	20,25	9,75	85,15	0,2	12,5	0,3	0,2	125,5	78,2	15,5	3,1
642	Какао с молоком	213	**200**	4,80	4,20	18,40	0,1	1,6	1,5	0,8	153,0	44,0	7,8	0,5
АКО	Хачапури	302,5	**100**	12,20	15,30	29,00	0,2	0,0	0,2	0,2	56,5	56,5	7,8	0,2
пр	Хлеб йодированный	110,4	**30**	2,43	0,30	14,64	0,1	0,0	0,1	0,6	75,5	22,5	9,3	0,2
пр	Хлеб ржаной	75,5	**30**	1,45	0,45	14,89	0,1	0,0	0,1	0,6	66,9	25,2	9,9	0,5
пр	Фрукт (яблоко, банан, апельсин)	88	**150**	1,00	1,00	18,30	0,2	23,4	0,0	0,5	27,0	18,4	16,4	4,5
	Итого за завтрак:	**1258,8**	**790**	**45,13**	**41,79**	**180,55**	**0,9**	**37,8**	**2,2**	**3,0**	**606,8**	**301,8**	**71,7**	**9,1**
	Обед													
110	Борщ из свежей капусты с картофелем, филе куриное, сметана, зелень	174,14	**25/250/20/1**	8,25	10,20	7,89	0,0	6,8	1,2	0,1	26,7	48,7	19,9	0,8
267	Шницель натуральный рубленый	372	**100**	12,50	43,68	6,58	0,4	0,0	39,5	0,0	12,1	145,3	26,0	2,2
257	Каша гречневая с маслом	215,5	**180**	5,50	8,20	29,50	0,2	21,0	0,0	2,7	14,2	147,0	82,5	4,6
53,37,33, 60,73,74, 75,80,81	**Овощи сезон весна-лето** (капуста, морковь, свекла отварные или припущенные, свежий огурец, помидор, салаты из свежих овощей)	72,84	**100**	1,65	4,12	7,29	0,2	2,8	0,6	4,1	17,1	195,0	13,3	7,4
пр	Булочка сладкая в ассортименте	215	**75**	4,40	8,70	51,10	0,1	0,3	0,0	0,2	44,3	93,4	16,6	1,4
пр	Сок фруктовый в индивид.уп.	84,3	**200**	7,90	9,40	55,50	0,0	40,0	0,1	0,1	7,5	6,8	4,2	0,3
пр	Хлеб йодированный	110,4	**30**	2,43	0,30	14,64	0,1	0,0	0,1	0,6	75,5	22,5	9,3	0,2
пр	Хлеб ржаной	75,5	**30**	1,45	0,45	14,89	0,1	0,0	0,1	0,6	66,9	25,2	9,9	0,5
	Итого за обед:	**1319,68**	**1010**	**44,08**	**85,05**	**187,39**	**1,1**	**70,9**	**41,6**	**8,4**	**264,3**	**683,9**	**181,7**	**17,4**
	Итого за день:	***2578,48***	***1800***	***89,21***	***126,84***	***367,94***	***1,98***	***108,7***	***43,8***	***11,4***	***871,12***	***985,71***	***253,43***	***26,46***

5 день 12 лет и старше														
№ сб.рецр	Наименование блюда	ЭЦ, ккал	Выход, г	Химический состав			Наименование пищевых веществ, мг							
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	B1	C	A	E	Ca	P	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	**20**	2,90	3,54	0,04	0,0	0,3	0,0	0,0	100,0	54,0	5,0	0,1
286	Омлет с сыром	259,2	**120**	17,25	7,50	8,25	0,1	9,6	0,2	1,5	103,5	162,0	25,0	3,1
26,37,33, 60,73,74, 75,80,81	**Овощи сезон весна-лето** (капуста, морковь, свекла отварные или припущенные, свежий огурец, помидор, салаты из свежих овощей)	71,25	**100**	3,40	3,70	6,50	0,2	2,8	0,6	4,1	17,1	195,0	13,3	7,4
629	Чай с лимоном	86	**207**	1,40	1,60	15,80	0,1	0,3	0,0	0,0	53,2	0,4	7,0	0,1
пр	Хлеб йодированный	110,4	**30**	2,43	0,30	14,64	0,1	0,0	0,1	0,6	75,5	22,5	9,3	0,2
пр	Хлеб ржаной	75,5	**30**	1,45	0,45	14,89	0,1	0,0	0,1	0,6	66,9	25,2	9,9	0,5
пр	Фрукт (яблоко, банан, апельсин)	88	**150**	1,00	1,00	18,30	0,2	23,4	0,0	0,5	27,0	18,4	16,4	4,5
	Итого за завтрак:	**800,85**	**667**	**29,93**	**25,34**	**78,55**	**0,8**	**36,4**	**1,0**	**7,4**	**445,6**	**480,5**	**85,9**	**15,9**
	Обед													
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками, зелень	106	**250/35/1**	2,20	2,80	15,40	0,1	1,5	0,2	46,2	64,1	24,3	24,3	1,3
351	Плов	209,1	**75/200**	13,65	11,55	44,25	0,2	0,4	1,4	0,1	28,0	188,0	28,1	1,4
27,37,33, 60,73,74, 75,80,81	**Овощи сезон весна-лето** (капуста, морковь, свекла отварные или припущенные, свежий огурец, помидор, салаты из свежих овощей)	74,12	**100**	1,10	6,08	3,75	0,2	2,8	0,6	4,1	17,1	195,0	13,3	7,4
пр	Булочка сладкая в ассортименте	215	**75**	4,40	8,70	51,10	0,1	0,3	0,0	0,2	44,3	93,4	16,6	1,4
пр	Сок фруктовый	58,6	**200**	0,40	0,40	14,20	0,0	4,0	0,2	140,0	14,0	0,4	2,9	2,8
пр	Хлеб йодированный	110,4	**30**	2,43	0,30	14,64	0,1	0,0	0,1	0,6	75,5	22,5	9,3	0,2
пр	Хлеб ржаной	75,5	**30**	1,45	0,45	14,89	0,1	0,0	0,1	0,6	66,9	25,2	9,9	0,5
	Итого за обед:	**848,72**	**995**	**25,63**	**30,28**	**158,23**	**0,8**	**9,0**	**2,6**	**191,8**	**309,9**	**548,8**	**104,4**	**15,0**
	Итого за день:	***1649,57***	***1662***	***55,56***	***55,62***	***236,78***	***1,6***	***45,4***	***3,6***	***199,2***	***755,5***	***1029,3***	***190,3***	***30,9***

Среднее значение за завтрак	5026,8	3734	159,63	180,83	582,97
за 5 дней:	950,86	684	29,86	31,68	113,48
Среднее значение за обед	5497,86	5145	180,68	221,27	837,68
за 5 дней:	1110,54	1023	40,83	38,72	176,11
Среднее значение за завтрак и обед	10524,66	8879	340,31	402,1	1420,65
за 1 день:	2061,4	1707	70,69	70,39	289,59

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

Техник-технолог _____/Л.В. Серебрянская