

«Согласовано»

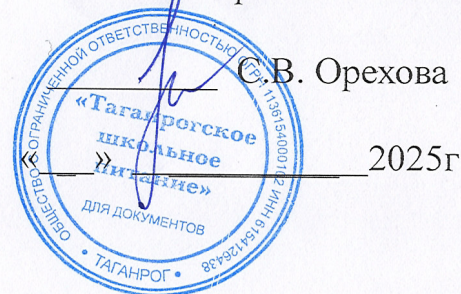
Директор
МАОУ СОШ № 37



« Утверждаю »

Директор

ООО «Таганрогское школьное питание»



**Примерное двухнедельное меню (завтрак)
бесплатного горячего питания
обучающихся 1 – 4 классов,
получающих начальное общее образование
(возрастная категория: 7-11 лет)
на сентябрь – декабрь 2025г.
стоимостью 86 рублей**

г. Таганрог
2025г

1 неделя 1 день 7 - 11 лет														
№ сб.ре- ц р	Наименование блюда	ЭЦ, ккал	Выход, г	Химический состав			Наименование пищевых веществ, мг							
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	<u>Завтрак</u>													
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	15	2,90	3,54	0,04	0,0	0,3	0,0	0,0	100,0	54,0	5,0	0,1
311	Каша вязкая молочная рисовая	333,37	200/10/10	6,00	10,85	52,93	0,1	0,9	49,8	0,0	119,1	143,1	33,1	0,6
424	Булка "Домашняя"	238,1	75	5,46	9,39	32,94	0,0	0,0	40,0	0,0	8,4	22,0	3,9	0,3
376	Чай с сахаром	59,92	200	0,00	0,00	14,98	0,0	2,8	0,0	0,0	14,2	4,4	2,4	0,4
	<u>Итого за завтрак:</u>	<u>741,89</u>	<u>520</u>	<u>14,46</u>	<u>31,03</u>	<u>101,02</u>	<u>0,1</u>	<u>4,0</u>	<u>89,8</u>	<u>0,1</u>	<u>244,1</u>	<u>226,5</u>	<u>44,4</u>	<u>1,4</u>
1 неделя 2 день 7 - 11 лет														
№ сб.ре- ц р	Наименование блюда	ЭЦ, ккал	Выход, г	Химический состав			Наименование пищевых веществ, мг							
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	<u>Завтрак</u>													
278	Тефтели куриные, соус сметанный с томатом	242,91	90/75	11,84	16,15	12,55	0,0	0,4	30,1	0,1	29,5	14,1	76,9	0,6
171	Каша пшеничная рассыпчатая	266,9	150	6,84	9,19	39,23	0,2	0,0	40,0	0,0	28,5	140,0	50,2	1,7
52.45.т.24, пп.79.78	Овощная закуска	36,59	60	0,79	1,99	3,88	0,0	4,3	0,0	0,0	21,0	12,0	27,0	0,4
АКО	Кофейный напиток черный	61,6	200	0,30	0,00	15,10	0,0	0,0	0,0	0,0	10,0	0,0	14,0	0,0
пр	Хлеб йодированный	71,19	30	2,28	0,27	14,91	0,1	0,0	0,1	0,6	75,5	22,5	9,3	0,2
	<u>Итого за завтрак:</u>	<u>679,19</u>	<u>605</u>	<u>22,05</u>	<u>27,60</u>	<u>85,67</u>	<u>0,3</u>	<u>4,7</u>	<u>70,2</u>	<u>0,7</u>	<u>164,5</u>	<u>188,6</u>	<u>177,4</u>	<u>2,9</u>
1 неделя 3 день 7 - 11 лет														
№ сб.ре- ц р	Наименование блюда	ЭЦ, ккал	Выход, г	Химический состав			Наименование пищевых веществ, мг							
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	<u>Завтрак</u>													
294	Котлета рубленая куриная	237,2	90	15,20	13,60	13,50	0,1	4,7	5,3	0,0	31,4	159,4	26,0	0,6
171	Каша гречневая рассыпчатая	151,5	150	4,50	5,10	21,90	0,2	0,0	40,0	0,1	26,4	210,4	140,5	4,7
52.45.т.24, пп.79.78	Овощная закуска	43,56	60	0,86	1,32	7,06	0,1	12,6	0,0	0,0	37,0	58,8	44,1	1,4
376	Чай с сахаром	59,92	200	0,00	0,00	14,98	0,0	2,8	0,0	0,0	14,2	4,4	2,4	0,4
пр	Хлеб йодированный	71,19	30	2,28	0,27	14,91	0,1	0,0	0,1	0,6	75,5	22,5	9,3	0,2
	<u>Итого за завтрак:</u>	<u>563,37</u>	<u>530</u>	<u>22,84</u>	<u>20,29</u>	<u>72,35</u>	<u>0,4</u>	<u>20,1</u>	<u>45,4</u>	<u>0,7</u>	<u>184,5</u>	<u>455,4</u>	<u>222,3</u>	<u>7,3</u>

1 неделя 4 день 7 - 11 лет														
№ сб.ре- 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
	<u>Завтрак</u>													
290	Филе куриное, тушеное в сметанном соусе	124,5	100	12,10	7,25	2,70	0,0	0,9	0,0	0,0	24,0	13,0	140,0	0,9
309	Макаронные изделия отварные	201,9	150	5,10	7,50	28,50	0,2	0,0	40,0	0,1	26,4	210,4	140,5	4,7
52,45,т.24, ПП,79,78	Овощная закуска	36,59	60	0,79	1,99	3,88	0,0	4,3	0,0	0,0	21,0	12,0	27,0	0,4
376	Чай с сахаром	59,92	200	0,00	0,00	14,98	0,0	2,8	0,0	0,0	14,2	4,4	2,4	0,4
пр	Хлеб йодированный	71,19	30	2,28	0,27	14,91	0,1	0,0	0,1	0,6	75,5	22,5	9,3	0,2
	Итого за завтрак:	494,1	540	20,27	17,01	64,97	0,4	8,0	40,1	0,7	161,1	262,3	319,2	6,6
1 неделя 5 день 7 - 11 лет														
№ сб.ре- 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
	<u>Завтрак</u>													
437	Гуляш куриный	198,2	100	12,70	11,30	11,30	0,0	0,4	30,1	0,0	29,5	14,1	76,9	0,6
171	Каша рисовая	210,2	150	3,70	5,40	36,70	0,0	0,0	0,0	0,0	1,4	61,0	16,3	0,5
52,45,т.24, ПП,79,78	Овощная закуска	71,1	60	1,14	5,34	4,62	0,0	3,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
376	Чай с сахаром	59,92	200	0,00	0,00	14,98	0,0	2,8	0,0	0,0	14,2	4,4	2,4	0,4
пр	Хлеб йодированный	71,19	30	2,28	0,27	14,91	0,1	0,0	0,1	0,6	75,5	22,5	9,3	0,2
	Итого за завтрак:	610,61	540	19,82	22,31	82,51	0,2	6,8	30,2	0,6	120,6	102,0	104,9	1,7

Столбец1	Столбец2	Столбец3	Столбец4	Столбец5	Столбец6
Среднее значение за завтрак	3089,16	2735	99,44	118,24	406,52
за 5 дней:	617,83	547	19,89	23,65	81,30

2 неделя 1 день 7 - 11 лет														
№ сб.ре- ц р	Наименование блюда	ЭЦ, ккал	Выход, г	Химический состав			Наименование пищевых веществ, мг							
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<u>Завтрак</u>													
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	15	2,90	3,54	0,04	0,0	0,3	0,0	0,0	100,0	54,0	5,0	0,1
173	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев	240,46	200/10/10	5,72	9,02	34,10	0,2	1,0	54,8	0,0	149,6	235,0	70,8	1,7
376	Чай с сахаром	59,92	200	0,00	0,00	14,98	0,0	2,8	0,0	0,0	14,2	4,4	2,4	0,4
ако	Булка "Маковка"	225,3	75	2,43	0,30	14,64	0,1	0,0	0,1	0,6	75,5	22,5	9,3	0,2
	<u>Итого за завтрак:</u>	636,18	520	11,15	20,11	63,89	0,3	4,1	54,9	0,7	341,7	318,9	87,5	2,4
2 неделя 2 день 7 - 11 лет														
№ сб.ре- ц р	Наименование блюда	ЭЦ, ккал	Выход, г	Химический состав			Наименование пищевых веществ, мг							
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<u>Завтрак</u>													
278	Тефтели куриные, соус сметанный с томатом	242,91	90/75	11,84	16,15	12,55	0,0	0,4	30,1	0,1	29,5	14,1	76,9	0,6
171	Каша гречневая рассыпчатая	151,5	150	4,50	5,10	21,90	0,2	0,0	40,0	0,1	26,4	210,4	140,5	4,7
52,45,т.24, ПП,79,78	Овощная закуска	36,59	60	0,79	1,99	3,88	0,1	12,6	0,0	0,0	37,0	58,8	44,1	1,4
376	Чай с сахаром	59,92	200	0,00	0,00	14,98	0,0	2,8	0,0	0,0	14,2	4,4	2,4	0,4
пр	Хлеб йодированный	71,19	31	2,28	0,27	14,91	0,1	0,0	0,1	0,6	75,5	22,5	9,3	0,2
	<u>Итого за завтрак:</u>	562,11	606	19,41	23,51	68,22	0,4	15,8	70,2	0,8	182,6	310,1	273,2	7,3
2 неделя 3 день 12 лет и старше														
№ сб.ре- ц р	Наименование блюда	ЭЦ, ккал	Выход, г	Химический состав			Наименование пищевых веществ, мг							
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<u>Завтрак</u>													
437	Гуляш куриный	198,2	100	12,70	11,30	11,30	0,0	0,4	30,1	0,0	29,5	14,1	76,9	0,6
309	Макаронные изделия отварные	201,9	150	5,10	7,50	28,50	0,2	0,0	40,0	0,1	26,4	210,4	140,5	4,7
52,45,т.24, ПП,79,78	Овощная закуска	43,56	60	0,86	1,32	7,06	0,0	4,3	0,0	0,0	21,0	12,0	27,0	0,4
376	Чай с сахаром	59,92	200	0,00	0,00	14,98	0,0	2,8	0,0	0,0	14,2	4,4	2,4	0,4
пр	Хлеб йодированный	71,19	32	2,28	0,27	14,91	0,1	0,0	0,1	0,6	75,5	22,5	9,3	0,2
	<u>Итого за завтрак:</u>	574,77	542	20,94	20,39	76,75	0,4	7,5	70,2	0,7	166,6	263,3	256,2	6,3

2 неделя 4 день 7 - 11 лет														
№ сб.ре- ц р	Наименование блюда	ЭЦ, ккал	Выход, г	Химический состав			Наименование пищевых веществ, мг							
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	<u>Завтрак</u>													
290	Филе куриное, тушеное в сметанном соусе	124,5	100	12,10	7,25	2,70	0,0	0,9	0,0	0,0	24,0	13,0	140,0	0,9
171	Каша пшеничная рассыпчатая	266,9	150	6,84	9,19	39,23	0,2	0,0	40,0	0,0	28,5	140,0	50,2	1,7
52,45,т.24, пп.79,78	Овощная закуска	78	60	1,44	4,56	7,80	0,0	4,3	0,0	0,0	21,0	12,0	27,0	0,4
АКО	Кофейный напиток черный	61,6	200	0,30	0,00	15,10	0,0	0,0	0,0	0,0	10,0	0,0	14,0	0,0
пр	Хлеб йодированный	71,19	30	2,28	0,27	14,91	0,1	0,0	0,1	0,6	75,5	22,5	9,3	0,2
	<u>Итого за завтрак:</u>	602,19	540	22,96	21,27	79,74	0,3	5,2	40,1	0,6	159,0	187,5	240,5	3,2
2 неделя 5 день 7 - 11 лет														
№ сб.ре- ц р	Наименование блюда	ЭЦ, ккал	Выход, г	Химический состав			Наименование пищевых веществ, мг							
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	<u>Завтрак</u>													
294	Котлета рубленая куриная, соус томатный	237,2	90/30	15,20	13,60	13,50	0,1	4,7	5,3	0,0	31,4	159,4	26,0	0,6
312	Пюре картофельное	137,2	150	3,06	4,80	20,44	0,2	10,3	0,0	0,0	15,0	9,3	17,0	0,3
376	Чай с сахаром	59,92	200	0,00	0,00	14,98	0,0	2,8	0,0	0,0	14,2	4,4	2,4	0,4
пр	Хлеб йодированный	71,19	32	2,28	0,27	14,91	0,1	0,0	0,1	0,6	75,5	22,5	9,3	0,2
	<u>Итого за завтрак:</u>	505,51	500	20,54	18,67	63,83	0,3	17,8	5,4	0,6	136,1	195,6	54,7	1,4



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