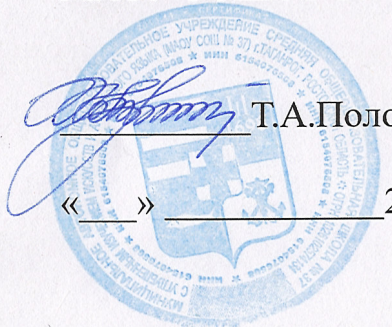


«Согласовано»

Директор

МАОУ СОШ № 37


Т.А.Половинка
« » 2025г

« Утверждаю »

Директор

ООО «Таганрогское школьное питание»


С.В. Орехова
« » 2025г

**Примерное десятидневное меню
бесплатного горячего питания
детей 5 – 11 классов
с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов
(возрастная категория: 12 лет и старше)
на сентябрь - декабрь 2025г.
стоимостью 149 рублей 94 копейки**

г. Таганрог
2025г

№ 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	Булка к чаю	1/90	8,74	15,02	52,7	380,98	0,07	0	2,4	11,88	42	16,44	0,78
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,01	0,11	59	133,2	16,5	5,25	0,15
376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,98	47,92	0,00	0,10	10,00	4,95	8,24	4,40	0,86
	Итого:	550	15,63	34,65	101,19	779,17	0,15	1,41	139,9	338,43	361,34	115,24	4,12
	Обед												
138	Суп картофельный с рисом	300	3,00	7,60	21,90	192,00	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
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:	810	21,84	42,67	101,48	901,27	0,26	9,33	30,10	109,58	400,88	72,43	3,93
	Всего за день:	1360	37,47	77,32	202,67	1680,44	0,41	10,74	170,00	448,01	762,22	187,67	8,05
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"	1/90	7,29	4,68	58,68	316,00	0,16	0,30	0,06	23,00	48,10	9,35	0,54
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	11,98	47,92	0,00	0,10	10,00	4,95	8,24	4,40	0,86
	Итого:	550	14,31	24,11	118,93	759,95	0,20	0,40	50,06	45,35	81,84	20,00	1,67
	Обед												
133	Суп картофельный с вермишелью	300	3,60	7,92	23,52	181,50	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
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	20	1,52	0,18	9,94	47,46	0,03	0,00	0,00	5,75	21,75	8,25	0,30
	Итого:	810	24,18	33,93	123,44	897,62	0,55	23,79	70,29	163,22	542,45	137,10	9,10
	Всего за день:	1360	38,49	58,04	242,37	1657,57	0,75	24,19	120,35	208,57	624,29	157,10	10,77

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
1	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,06	7,45	14,43	133,01	0,04	0,11	59,00	139,20	96,00	9,45	0,49
424	Булка "Школьная"	1/100	9,71	16,69	58,56	423,31	0,12	0,00	4,00	19,80	70,00	27,40	1,30
376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,98	47,92	0,00	0,10	10,00	4,95	8,24	4,40	0,86
	Итого:	540	22,16	38,69	131,50	962,87	0,37	1,85	138,20	347,83	419,99	140,48	5,55
	Обед												
101	Суп крестьянский с крупой	300	7,18	12,50	25,91	244,87	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
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	20	1,52	0,18	9,94	47,46	0,03	0,00	0,00	5,75	21,75	8,25	0,30
	Итого:	800	36,60	29,80	122,17	903,29	0,41	11,26	76,30	143,04	420,93	222,38	37,53
	Всего за день:	1340	58,76	68,49	253,67	1866,16	0,78	13,11	214,50	490,87	840,92	362,86	43,08
4 день	Завтрак												
173	Каша вязкая молочная из овсянных хлопьев	250	9,44	14,90	42,75	342,86	0,24	1,09	62,30	180,63	300,00	81,90	2,40
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
424	Булочка "Домашняя"	1/90	8,74	15,02	52,7	380,98	0,07	0	2,4	11,88	42	16,44	0,78
376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,98	47,92	0,00	0,10	10,00	4,95	8,24	4,40	0,86
	Итого:	550	18,26	37,17	107,56	837,85	0,31	1,19	114,70	199,86	353,24	102,74	4,06
	Обед												
139	Суп картофельный с горохом	300	9,37	8,26	26,70	218,62	0,13	5,00	0,00	50,38	212,75	35,25	1,50
437	Курица, 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
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	20	1,52	0,18	9,94	47,46	0,03	0,00	0,00	5,75	21,75	8,25	0,30
	Итого:	800	28,11	43,98	104,68	926,98	0,29	6,08	30,10	123,96	414,63	77,68	4,43
	Всего за день:	1350	46,37	81,15	212,24	1764,83	0,60	7,27	144,80	323,82	767,87	180,42	8,49
5 день	Завтрак												
120	Суп молочный с вермишелью	250	7,47	8,75	24,00	204,63	0,09	0,80	33,00	163,00	136,90	26,70	0,65
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
15	Сыр твердый	15	3,48	4,43	0,00	53,75	0,00	0,00	40,00	2,40	3,00	0,00	0,02
376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,98	47,92	0,00	0,10	10,00	4,95	8,24	4,40	0,86
	Итого:	565	20,66	29,87	94,54	729,61	0,13	1,01	142,00	309,55	244,14	40,55	2,02
	Обед												
98	Суп с крупой	300	7,18	12,50	25,91	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
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
376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,98	47,92	0,00	0,10	10,00	4,95	8,24	4,40	0,86
ПП	Хлеб йодированный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,03	0,00	0,00	4,30	16,30	6,20	0,40
	Итого:	800	34,53	32,00	90,73	822,55	0,30	64,29	50,68	100,82	298,15	86,23	5,33
	Всего за день:	1365	55,19	61,87	185,27	1552,16	0,43	65,30	192,68	410,37	542,29	126,78	7,35

	2 неделя												
1 день	Завтрак												
173	Каша вязкая молочная из овсянных хлопьев	250	9,44	14,90	42,75	342,86	0,24	1,09	62,30	180,63	300,00	81,90	2,40
424	Булочка "Домашняя"	1/90	8,74	15,02	52,7	380,98	0,07	0	2,4	11,88	42	16,44	0,78
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	11,98	47,92	0,00	0,10	10,00	4,95	8,24	4,40	0,86
	Итого:	550	18,26	37,17	107,56	837,85	0,31	1,19	114,70	199,86	353,24	102,74	4,06
	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	120	11,84	16,15	12,55	242,91	0,09	1,80	0,05	87,80	45,00	322,50	4,05
171	Каша пшеничная рассыпчатая	180	8,21	11,03	47,07	320,34	0,24	0,00	53,30	37,93	186,68	66,92	2,20
376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,98	47,92	0,00	0,10	10,00	4,95	8,24	4,40	0,86
ПП	Хлеб йодированный	16	1,52	0,18	9,94	47,46	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого:	816	37,52	33,79	103,48	868,04	0,44	23,53	63,35	194,08	458,02	430,72	8,51
	Всего за день:	1366	55,78	70,96	211,04	1705,89	0,75	24,72	178,05	393,94	811,26	533,46	12,57
2 день	Завтрак												
181	Каша манная молочная жидкая	250	2,75	3,63	20,50	125,67	0,04	0,00	0,00	15,00	22,50	6,25	0,25
АКО	Булочка "Ленинградская"	1/90	7,29	4,68	58,68	316,00	0,16	0,30	0,06	23,00	48,10	9,35	0,54
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	11,98	47,92	0,00	0,10	10,00	4,95	8,24	4,40	0,86
	Итого:	550	10,12	15,56	91,29	555,68	0,20	0,40	50,06	45,35	81,84	20,00	1,67
	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	12,43	59,33	0,04	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44
	Итого:	800	29,92	31,07	115,31	860,42	0,19	22,99	28,30	135,44	339,98	71,51	32,19
	Всего за день:	1350	40,04	46,63	206,60	1416,10	0,39	23,39	78,36	180,79	421,82	91,51	33,86
3 день	Завтрак												
174	Каша вязкая молочная рисовая	250	6,82	12,33	60,15	378,83	0,07	1,2	68,5	188,4	294,6	89,15	2,33
424	Булочка к чаю	1/90	8,74	15,02	52,7	380,98	0,07	0	2,4	11,88	42	16,44	0,78
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,01	0,11	59	133,2	16,5	5,25	0,15
376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,98	47,92	0,00	0,10	10,00	4,95	8,24	4,40	0,86
	Итого:	550	15,64	34,60	124,96	873,82	0,15	1,41	139,90	338,43	361,34	115,24	4,12
	Обед												
98	Суп с крупой	300	7,18	12,50	25,91	244,87	0,04	9,90	0,00	35,88	33,58	14,20	0,60
437	Гуляш куриный	120	12,72	33,74	3,48	368,50	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
376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,98	47,92	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:	820	28,04	53,84	85,05	936,97	0,19	10,29	50,68	93,70	258,20	63,94	4,39
	Всего за день:	1370	43,68	88,44	210,01	1810,79	0,34	11,70	190,58	432,13	619,54	179,18	8,51

4 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
366	Запеканка рисовая с творогом с молоком сгущенным	115	9,32	8,83	29,23	233,66	0,13	1,50	81,30	320,00	328,00	50,30	1,25
376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,98	47,92	0,00	0,10	10,00	4,95	8,24	4,40	0,86
ПП	Кондитерское изделие	35	0,96	5,09	15,63	112,09	0,01	9,02	0,00	13,10	14,90	7,90	0,20
	Итого:	550	20,67	28,47	103,37	752,30	0,35	12,26	156,50	521,93	596,89	161,83	5,21
	Обед												
139	Суп картофельный с горохом	300	9,37	8,26	26,70	218,62	0,13	5,00	0,00	50,38	212,75	35,25	1,50
437	Курица, 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
171	Каша пшеничная рассыпчатая	180	8,21	11,03	47,07	320,34	0,25	0,00	48,00	31,67	252,42	168,62	5,68
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	20	1,52	0,18	9,94	47,46	2,68	0,00	0,00	7,70	29,40	11,10	0,70
	Итого:	800	29,70	47,59	118,01	1019,10	3,12	6,08	78,10	151,75	630,10	246,49	9,19
	Всего за день:	1350	50,37	76,06	221,38	1771,40	3,47	18,34	234,60	673,68	1226,99	408,32	14,40
5 день	Завтрак												
120	Суп молочный с вермишелью	250	7,47	8,75	24,00	204,63	0,09	0,80	33,00	163,00	136,90	26,70	0,65
АКО	Булка "Российская"	1/90	8,74	15,02	52,70	380,94	0,04	0,11	59,00	139,20	96,00	9,45	0,49
15	Сыр твердый	15	3,48	4,43	0,00	53,75	0,00	0,00	40,00	2,40	3,00	0,00	0,02
376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,98	47,92	0,00	0,10	10,00	4,95	8,24	4,40	0,86
	Итого:	555	19,69	28,20	88,68	687,24	0,13	1,01	142,00	309,55	244,14	40,55	2,02
	Обед												
133	Суп с вермишелью	300	3,60	7,92	23,52	179,76	0,04	9,90	0,00	35,88	33,58	14,20	0,60
278	Тефтели куриные в соусе	120	11,84	16,15	12,55	242,91	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	0,25	0,00	48,00	31,67	252,42	168,62	5,68
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	1,52	0,18	9,94	47,46	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого:	815	27,58	35,71	125,24	932,67	0,45	12,43	48,05	194,73	415,70	532,68	11,63
	Всего за день:	1370	47,27	63,91	213,92	1619,91	0,58	13,44	190,05	504,28	659,84	573,23	13,65

Основание: сборник рецептов блюд на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией Могильного М.П. 2011г., сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания под редакцией Ф.Л. Марчука 1996г., сборник рецептов блюд и

Основание: сборник рецептов блюд на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией Могильного 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. Серебрянская

4 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
366	Запеканка рисовая с творогом с молоком сгущенным	115	9,32	8,83	29,23	233,66	0,13	1,50	81,30	320,00	328,00	50,30	1,25
376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,98	47,92	0,00	0,10	10,00	4,95	8,24	4,40	0,86
ПП	Кондитерское изделие	35	0,96	5,09	15,63	112,09	0,01	9,02	0,00	13,10	14,90	7,90	0,20
	Итого:	550	20,67	28,47	103,37	752,30	0,35	12,26	156,50	521,93	596,89	161,83	5,21
	Обед												
139	Суп картофельный с горохом	300	9,37	8,26	26,70	218,62	0,13	5,00	0,00	50,38	212,75	35,25	1,50
437	Курица, 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
171	Каша пшеничная рассыпчатая	180	8,21	11,03	47,07	320,34	0,25	0,00	48,00	31,67	252,42	168,62	5,68
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	20	1,52	0,18	9,94	47,46	2,68	0,00	0,00	7,70	29,40	11,10	0,70
	Итого:	800	29,70	47,59	118,01	1019,10	3,12	6,08	78,10	151,75	630,10	246,49	9,19
	Всего за день:	1350	50,37	76,06	221,38	1771,40	3,47	18,34	234,60	673,68	1226,99	408,32	14,40
5 день	Завтрак												
120	Суп молочный с вермишелью	250	7,47	8,75	24,00	204,63	0,09	0,80	33,00	163,00	136,90	26,70	0,65
АКО	Булка "Российская"	1/90	8,74	15,02	52,70	380,94	0,04	0,11	59,00	139,20	96,00	9,45	0,49
15	Сыр твердый	15	3,48	4,43	0,00	53,75	0,00	0,00	40,00	2,40	3,00	0,00	0,02
376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,98	47,92	0,00	0,10	10,00	4,95	8,24	4,40	0,86
	Итого:	555	19,69	28,20	88,68	687,24	0,13	1,01	142,00	309,55	244,14	40,55	2,02
	Обед												
133	Суп с вермишелью	300	3,60	7,92	23,52	179,76	0,04	9,90	0,00	35,88	33,58	14,20	0,60
278	Тефтели куриные в соусе	120	11,84	16,15	12,55	242,91	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	0,25	0,00	48,00	31,67	252,42	168,62	5,68
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	1,52	0,18	9,94	47,46	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого:	815	27,58	35,71	125,24	932,67	0,45	12,43	48,05	194,73	415,70	532,68	11,63
	Всего за день:	1370	47,27	63,91	213,92	1619,91	0,58	13,44	190,05	504,28	659,84	573,23	13,65

Основание: сборник рецептов блюд на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией Могильного М.П. 2011г., сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания под редакцией Ф.Л. Марчука 1996г., сборник рецептов блюд и

Основание: сборник рецептов блюд на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией Могильного 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. Серебрянская