

«Согласовано»

Директор

МБОУ Краснодесантская СОШ

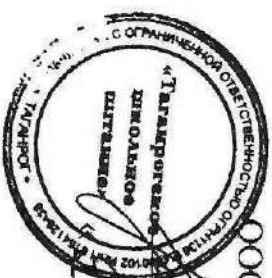


С.Н. Шербак

2025г

« Утверждаю »  
Директор

ООО «Таганрогское школьное питание»



С.В. Орехова

2025г

Примерное десятидневное меню  
бесплатного горячего питания  
для обучающихся с 5 по 11 классы  
с ограниченными возможностями здоровья  
(возрастная категория: 12 лет и старше)  
на январь - март 2025г.  
стоимостью 155 рублей 94 копейки

г. Таганрог  
2025г

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (г)							Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14				
<b>1 день</b>																	
<b>1 неделя</b>																	
<b>Завтрак</b>																	
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 Домашняя	90	8,74	15,02	52,70	380,98	0,00	0,00	40,00	2,40	3,00	0,00	0,02				
15	Сыр твердый	20	4,64	5,90	0,00	71,66	0,00	2,83	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36				
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				
<b>Итого:</b>																	
<b>Обед</b>																	
138	Суп картофельный с рисом	300	3,00	7,60	21,90	192,00	0,12	10,20	0,00	42,00	208,00	38,00	1,50				
294	Котлета рубленая куриная в соусе	100	10,60	28,12	2,90	307,08	0,05	4,71	5,30	31,43	159,37	25,97	0,58				
309	Макаронные изделия отварные	180	6,62	7,42	33,74	228,22	0,21	0,00	40,00	26,39	210,35	140,52	4,73				
349	Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	0,00	0,00	31,40	125,60	0,00	0,10	10,00	4,95	8,24	4,40	0,86				
<b>Итого:</b>																	
<b>Всего за день:</b>																	
<b>Завтрак</b>																	
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				
ПП	Кондитерское изделие (вафли)	50	1,92	10,18	31,26	224,18	0,06	0,00	6,00	18,00	42,00	10,00	0,80				
3	Булерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,11	59,00	139,20	96,00	9,45	0,49				
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				
<b>Итого:</b>																	
<b>Обед</b>																	
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	11,84	16,15	12,55	242,91	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	0,07	0,00	0,00	5,83	44,60	2,66	1,32				
349	Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	0,00	0,00	31,40	125,60	0,00	0,10	10,00	4,95	8,24	4,40	0,86				
<b>Итого:</b>																	
<b>Всего за день:</b>																	
1355			39,41	65,89	227,72	1662,85	0,50	23,37	101,99	279,82	515,27	88,56	10,90				

3 День	Завтрак												
177	Каша рисовая с изюмом	1,250	5,25	14,25	58,50	353,25	0,06	3,28	13,60	63,20	100,00	28,70	1,06
АКО	Булка Ленинградская	100	7,29	4,68	58,68	316,00	0,16	0,30	0,06	23,00	48,10	9,35	0,54
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
338	Фрукты свежие (яблоко)	110	0,44	0,00	13,00	53,76	0,01	10,01	0,00	13,50	15,40	8,06	0,20
	<b>Итого:</b>	<b>660</b>	<b>12,98</b>	<b>18,93</b>	<b>142,16</b>	<b>770,93</b>	<b>0,23</b>	<b>13,69</b>	<b>23,66</b>	<b>104,65</b>	<b>171,74</b>	<b>50,51</b>	<b>2,66</b>
	<b>Обед</b>												
101	Суп крестьянский с крупой	300	7,18	12,50	25,91	244,87	0,02	1,50	0,00	29,00	224,00	19,00	0,50
487	Пицца отварная	100	17,28	5,66	7,09	148,42	0,07	1,70	0,07	20,00	18,00	156,00	1,60
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 витамином "С"	200	0,00	0,00	31,40	125,60	0,00	0,10	10,00	4,95	8,24	4,40	0,86
	Хлеб йодированный	20	1,52	0,18	9,94	47,46	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
	<b>Итого:</b>	<b>800</b>	<b>36,60</b>	<b>29,80</b>	<b>122,17</b>	<b>903,29</b>	<b>0,38</b>	<b>3,30</b>	<b>63,37</b>	<b>98,78</b>	<b>463,02</b>	<b>256,22</b>	<b>5,76</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1460</b>	<b>49,58</b>	<b>48,73</b>	<b>264,33</b>	<b>1674,22</b>	<b>0,61</b>	<b>16,99</b>	<b>87,03</b>	<b>203,43</b>	<b>634,76</b>	<b>306,73</b>	<b>8,42</b>
4 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
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"	100	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
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,00	11,80	48,80	0,01	10,01	0,00	13,50	15,40	8,06	0,20
	<b>Итого:</b>	<b>660</b>	<b>18,66</b>	<b>37,17</b>	<b>119,36</b>	<b>886,65</b>	<b>0,32</b>	<b>11,20</b>	<b>114,70</b>	<b>213,36</b>	<b>368,64</b>	<b>110,80</b>	<b>4,26</b>
	<b>Обед</b>												
139	Суп картофельный с горохом	300	9,37	8,26	26,70	218,62	0,13	1,13	32,70	16,90	68,90	4,40	0,70
437	Птица тушеная в соусе	100	10,60	28,12	2,90	307,08	0,26	95,00	7900,00	24,00	272,00	1,00	14,00
309	Макаронные изделия отварные	180	6,62	7,42	33,74	228,22	0,25	0,00	48,00	31,67	252,42	168,62	5,68
342	Компот из свежих яблок с витамином "С"	200	0,20	0,00	35,80	142,00	0,00	0,10	10,00	4,95	8,24	4,40	0,86
	Хлеб йодированный	34	2,43	0,29	15,90	75,94	0,03	0,00	0,00	5,75	21,75	8,25	0,30
	<b>Итого:</b>	<b>814</b>	<b>29,22</b>	<b>44,09</b>	<b>115,04</b>	<b>971,86</b>	<b>0,67</b>	<b>96,23</b>	<b>7990,70</b>	<b>83,27</b>	<b>623,31</b>	<b>186,67</b>	<b>21,54</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1474</b>	<b>47,88</b>	<b>81,26</b>	<b>234,40</b>	<b>1858,51</b>	<b>0,99</b>	<b>107,43</b>	<b>8105,40</b>	<b>296,63</b>	<b>991,95</b>	<b>297,47</b>	<b>25,80</b>




5 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	Булка школьная с крошкой	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	11,98	47,92	0,00	0,10	10,00	4,95	8,24	4,40	0,86
	<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>16,73</b>	<b>36,12</b>	<b>118,81</b>	<b>867,26</b>	<b>0,08</b>	<b>0,21</b>	<b>109,00</b>	<b>161,55</b>	<b>129,74</b>	<b>20,10</b>	<b>1,62</b>
	<b>Обед</b>												
98	Суп с крупой	300	7,18	12,50	25,91	244,87	0,04	8,63	16,00	54,20	166,00	24,00	1,00
437	Гуляш куриный	120	15,25	13,60	13,60	237,80	0,05	0,29	40,68	41,29	150,03	34,43	1,31
304	Каша рисовая	180	3,07	5,00	31,88	184,80	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
	<b>Итого:</b>	<b>40</b>	<b>3,16</b>	<b>0,40</b>	<b>19,32</b>	<b>93,52</b>	<b>0,06</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>11,50</b>	<b>43,50</b>	<b>16,50</b>	<b>0,60</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1400</b>	<b>45,39</b>	<b>67,62</b>	<b>221,50</b>	<b>1676,17</b>	<b>0,41</b>	<b>63,23</b>	<b>175,68</b>	<b>287,89</b>	<b>587,51</b>	<b>126,43</b>	<b>7,55</b>
	<b>2 неделя</b>												
	<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
АКО	Булка школьная с крошкой	90	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	11,98	47,92	0,00	0,10	10,00	4,95	8,24	4,40	0,86
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>19,23</b>	<b>38,84</b>	<b>113,42</b>	<b>880,18</b>	<b>0,28</b>	<b>1,30</b>	<b>171,30</b>	<b>327,18</b>	<b>407,24</b>	<b>95,75</b>	<b>3,77</b>
	<b>Обед</b>												
133	Суп картофельный с вермишелью	300	15,95	6,43	21,94	209,41	0,13	1,13	32,70	16,90	68,90	4,40	0,70
278	Тефтели куриные с соусом	110	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	0,01	5,78	0,00	60,40	62,14	30,70	1,70
349	Компот из сухофруктов с вит.С	200	0,00	0,00	31,40	125,60	0,00	0,10	10,00	4,95	8,24	4,40	0,86
	Хлеб йодированный	15	1,10	0,13	6,96	33,41	0,03	0,00	0,00	4,83	18,27	6,93	0,42
	<b>Итого:</b>	<b>805</b>	<b>37,10</b>	<b>33,74</b>	<b>119,92</b>	<b>931,67</b>	<b>0,26</b>	<b>8,81</b>	<b>42,75</b>	<b>174,88</b>	<b>202,55</b>	<b>368,93</b>	<b>7,73</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1355</b>	<b>56,33</b>	<b>72,58</b>	<b>233,34</b>	<b>1811,85</b>	<b>0,54</b>	<b>10,11</b>	<b>214,05</b>	<b>502,06</b>	<b>609,79</b>	<b>464,68</b>	<b>11,50</b>

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		
ПП	Кондитерское изделие (вафли)	50	1,92	10,18	31,26	224,18	0,06	0,00	6,00	18,00	42,00	10,00	0,80		
3	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,11	59,00	139,20	96,00	9,45	0,49		
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		
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>14,66</b>	<b>30,66</b>	<b>106,21</b>	<b>759,04</b>	<b>0,14</b>	<b>0,21</b>	<b>75,00</b>	<b>177,15</b>	<b>168,74</b>	<b>30,10</b>	<b>2,40</b>		
	<b>Обед</b>														
124	Ши 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		
297	Фрикадельки мясные в соусе	105	10,64	14,99	7,40	217,12	0,06	1,20	0,03	58,50	30,00	215,00	2,70		
304	Каша рисовая	180	3,07	5,03	31,88	184,80	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		
	Хлеб йодированный	24	1,90	0,23	12,43	59,33	0,04	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44		
	<b>Итого:</b>	<b>809</b>	<b>20,11</b>	<b>29,47</b>	<b>77,69</b>	<b>666,42</b>	<b>0,34</b>	<b>76,93</b>	<b>10,03</b>	<b>143,55</b>	<b>355,04</b>	<b>286,60</b>	<b>6,96</b>		
	<b>Всего за день:</b>	<b>1359</b>	<b>34,77</b>	<b>60,13</b>	<b>183,90</b>	<b>1425,46</b>	<b>0,48</b>	<b>77,14</b>	<b>85,03</b>	<b>320,70</b>	<b>523,78</b>	<b>316,70</b>	<b>9,36</b>		
3 День	<b>Завтрак</b>														
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 Домашняя	90	8,74	15,02	52,70	380,98	0,00	0,00	40,00	2,40	3,00	0,00	0,02		
15	Сыр твердый	20	4,64	5,90	0,00	71,66	0,00	2,83	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36		
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		
	<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>20,19</b>	<b>33,30</b>	<b>101,06</b>	<b>784,74</b>	<b>0,07</b>	<b>4,13</b>	<b>118,50</b>	<b>209,95</b>	<b>310,24</b>	<b>95,95</b>	<b>3,57</b>		
	<b>Обед</b>														
98	Суп с крупой	300	7,18	12,50	25,91	244,87	0,13	5,00	0,00	50,38	212,75	35,25	1,50		
437	Гуляш куринный	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	200	7,36	8,24	37,50	253,60	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		
	Хлеб йодированный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,00	0,00	0,00	7,70	29,40	11,10	0,70		
	<b>Итого:</b>	<b>830</b>	<b>27,42</b>	<b>49,13</b>	<b>93,20</b>	<b>924,66</b>	<b>0,41</b>	<b>5,45</b>	<b>93,40</b>	<b>130,48</b>	<b>514,00</b>	<b>131,73</b>	<b>5,87</b>		
	<b>Всего за день:</b>	<b>1390</b>	<b>47,61</b>	<b>82,43</b>	<b>194,26</b>	<b>1709,40</b>	<b>0,48</b>	<b>9,58</b>	<b>211,90</b>	<b>340,43</b>	<b>824,24</b>	<b>227,68</b>	<b>9,44</b>		

4 День		Завтрак											
177	Каша рисовая с мясом	250	5,25	14,25	58,50	353,25	0,06	3,28	13,60	63,20	100,00	28,70	1,06
АКО	Булка Ленинградская	100	7,29	4,68	58,68	316,00	0,16	0,30	0,06	23,00	48,10	9,35	0,54
338	Фрукты свежие (яблоко)	110	0,44	0,00	13,00	53,76	0,01	10,01	0,00	13,50	15,40	8,06	0,20
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
	<b>Итого:</b>	<b>660</b>	<b>12,98</b>	<b>18,93</b>	<b>142,16</b>	<b>770,93</b>	<b>0,23</b>	<b>13,69</b>	<b>23,66</b>	<b>104,65</b>	<b>174,74</b>	<b>50,51</b>	<b>2,66</b>
	<b>Обед</b>												
139	Суп картофельный с горохом	300	9,37	8,26	26,70	218,62	0,13	1,13	32,70	16,90	68,90	4,40	0,70
437	Птица тушеная в соусе	100	10,60	28,12	2,90	307,08	0,04	0,90	0,03	24,00	13,00	140,00	0,90
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
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
	Хлеб йодированный	34	2,28	0,27	14,91	71,19	0,00	0,00	0,00	7,70	29,40	11,10	0,70
	<b>Итого:</b>	<b>814</b>	<b>30,46</b>	<b>47,68</b>	<b>103,56</b>	<b>965,15</b>	<b>0,42</b>	<b>2,13</b>	<b>90,73</b>	<b>85,22</b>	<b>371,96</b>	<b>328,52</b>	<b>8,84</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1474</b>	<b>43,44</b>	<b>66,61</b>	<b>245,72</b>	<b>1736,08</b>	<b>0,65</b>	<b>15,82</b>	<b>114,39</b>	<b>189,87</b>	<b>543,70</b>	<b>379,03</b>	<b>11,50</b>
	<b>Завтрак</b>												
120	Суп молочный с вермишелью	250	13,47	16,75	29,50	322,63	0,21	1,64	65,20	183,88	245,75	99,23	2,90
3	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,11	59,00	139,20	96,00	9,45	0,49
338	Фрукты свежие (яблоко)	115	3,48	4,43	0,00	53,75	0,00	2,83	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36
630	Чай с молоком сухими	200	1,60	1,60	17,30	90,00	0,02	0,60	0,00	66,00	50,00	12,00	0,80
	<b>Итого:</b>	<b>615</b>	<b>24,35</b>	<b>31,08</b>	<b>61,63</b>	<b>623,38</b>	<b>0,27</b>	<b>5,18</b>	<b>124,20</b>	<b>403,28</b>	<b>396,15</b>	<b>123,08</b>	<b>4,55</b>
	<b>Обед</b>												
133	Суп с вермишелью	300	3,60	7,92	23,52	181,50	0,04	9,90	0,00	35,88	33,58	14,20	0,60
294	Котлета мясная рубленая	100	10,60	28,12	2,90	307,08	0,05	4,71	5,30	31,43	159,37	25,97	0,58
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
631	Компот из свежих яблок с витамином "С"	200	0,20	0,00	35,80	142,00	0,02	2,80	0,00	14,00	4,00	4,00	1,00
	Хлеб йодированный	25	1,90	0,23	12,43	59,33	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
	<b>Итого:</b>	<b>805</b>	<b>26,92</b>	<b>47,73</b>	<b>122,48</b>	<b>1026,85</b>	<b>0,40</b>	<b>17,41</b>	<b>58,60</b>	<b>126,14</b>	<b>409,73</b>	<b>120,99</b>	<b>4,98</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1420</b>	<b>51,27</b>	<b>78,81</b>	<b>184,11</b>	<b>1650,23</b>	<b>0,67</b>	<b>22,59</b>	<b>182,80</b>	<b>529,42</b>	<b>805,88</b>	<b>244,07</b>	<b>9,53</b>

Основание: сборник рецептов блока на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией Могильного М.П. 2011г., сборник рецептов блока и кулинарных изделий для предприятий общественного питания под редакцией Ф.Л. Марчука 1996г., сборник рецептов блока и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под редакцией В.Т. Лапиной 2004г.

Технолог  Л.В. Серебрянская