

Утверждаю:
Директор МБОУ-Теренгульская СОШ
Варганов Р.В.
Приказ от 09.01.2025г № 5



10-ти дневное меню
для организации питания обучающихся 5-11 классов из категории детей
из многодетных и малоимущих семей, детей, питающихся за
родительскую плату в
МБОУ-Теренгульская СОШ

Организация: МБОУ-Теренгульская СОШ

Название меню: Льготное

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

Срок действия меню: 01.09.2024 - 30.09.2025

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-12м	Плов с курицей	250	34	10,1	41,5	393,3
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
	Итого за Завтрак	595	38,2	10,8	74,6	549
	Итого за день	595	38,2	10,8	74,6	549
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-11г	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8
П/Ф	Котлеты Домашние	90	13,7	13	8	203,9
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за Завтрак	590	21,8	20,5	75,4	573
	Итого за день	590	21,8	20,5	75,4	573
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	250	13,7	10,6	59,9	389,5
П/Ф	Тефтели "Натуральные"	75	9,2	7,5	5,4	125,9
54-3соус	Соус красный основной	40	1,3	1	3,6	28,2
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Йогурт 2.5%	100	3,4	2,5	5,5	58,1
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за Завтрак	705	30,8	21,9	100,5	722,3
	Итого за день	705	30,8	21,9	100,5	722,3
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	5,3	5,7	25,3	174,2
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2

Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
	Итого за Завтрак	580	17,5	15,4	85,1	548,9
	Итого за день	580	17,5	15,4	85,1	548,9
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	250	31	7,8	22	282
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	37,8
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
	Итого за Завтрак	620	40,9	11,5	72,6	557,2
	Итого за день	620	40,9	11,5	72,6	557,2
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1г	Макароны отварные	220	7,8	7,2	48,1	288,6
П/Ф	Тефтели "Натуральные"	75	9,2	7,5	5,4	125,9
54-3соус	Соус красный основной	40	1,3	1	3,6	28,2
54-7хн	Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,5
Пром.	Йогурт 2.5%	100	3,4	2,5	5,5	58,1
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	665	24,3	18,5	85,8	606,6
	Итого за день	665	24,3	18,5	85,8	606,6
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	60	0,7	5,4	4	67,1
54-11г	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8
П/Ф	Котлеты Домашние	90	13,7	13	8	203,9
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	580	21,8	25,8	68,8	594
	Итого за день	580	21,8	25,8	68,8	594
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0,5	6,1	4,3	74,3
П/Ф	Пельмени	250	23,3	30,6	30,7	491,1
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
	Итого за Завтрак	550	31,1	40,7	60,9	734,1
	Итого за день	550	31,1	40,7	60,9	734,1
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
54-6г	Рис отварной	200	4,8	6,4	48,6	271,4

54-21м	Курица отварная	120	38,6	2,9	1,3	185,8
54-3соус	Соус красный основной	40	1,3	1	3,6	28,2
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	200	0,2	0,1	7,5	31,7
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за Завтрак	600	47,9	10,7	80,7	610,9
	Итого за день	600	47,9	10,7	80,7	610,9
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,9	7,1	12,7	138
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,4	22,3	133,4
54-1в	Ватрушка творожная	100	16,5	20,6	30	371,3
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за Завтрак	590	28,9	31,4	84,7	736,5
	Итого за день	590	28,9	31,4	84,7	736,5