

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ - Теренгульская СОШ
 /Варганов Р.В. /
 (личная подпись, фамилия, инициалы)

Приказ от 09.01.2025г. № 3



МЕНЮ
 Столовая МБОУ - Теренгульская СОШ
 для обучающихся категории ОВЗ 7-11 лет

03 февраля 2025 г						
ЗАВТРАК 1-день						
Наименование блюд и продуктов	Химический состав					Цена (руб.)
	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле - воды	Энерг. цен. (ккал)	
Сыр твердых сортов в нарезке	25	5,8	7,4	0	89,6	15,60
Каша жидкая молочная кукурузная	200	5,9	5,8	33	207,8	11,78
Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9	4,72
Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	3,36
Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	4,28
Итого за Завтрак	505	18,9	15,1	74,7	510,4	39,74
ОБЕД						
Салат из моркови и чернослива	60	0,9	0,2	12,9	56,8	9,48
Суп гороховый	200	6,5	2,8	14,9	110,9	4,82
Плов с курицей	200	27,2	8,1	33,2	314,6	61,81
Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	2,92
Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5	6,42
Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35	26,00
Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	3,36
Итого за Обед	860	42,6	12,4	114,8	741,5	114,81

Итого за день	1365	61,5	27,5	189,5	1251,9	
04 февраля 2025г						
ЗАВТРАК 2-день						
Наименование блюд и продуктов	Химический состав					Цена (руб.)
	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле - воды	энерг. цен. (ккал)	
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	8,50
Каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5	15,29
Чай со смородиной и сахаром	200	0,3	0,1	7,2	30,9	8,82
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	4,20
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	5,35
Итого за Завтрак	510	12,8	13,8	77,3	484,1	42,16
ОБЕД						
Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	30,00
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4	8,83
Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	3,64
Котлеты Домашние	90	13,7	13	8	203,90	20,07
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	7,89
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	4,20
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	5,35
Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	37,8	29,00
Итого за Обед	900	30,5	25,3	108,6	783,6	108,98
Итого за день	1410	43,3	39,1	185,9	1267,7	151,14
05 февраля 2025г						
ЗАВТРАК 3-день						
Наименование блюд и продуктов	Химический состав					Цена (руб.)
	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле - воды	энерг. цен. (ккал)	

Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,9	5,7	22,3	167,8	17,27
Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	13,00
Чай с яблоком и сахаром	200	0,2	0,1	7,5	31,7	4,47
Повидло абрикосовое	30	0,1	0	19,2	77,2	5,67
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	4,20
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	5,35

Итого за Завтрак	620	19,1	10,8	90,6	535,9	49,96
ОБЕД						
Салат из моркови и яблок	60	0,5	6,1	4,3	74,3	5,30
Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8,6	6,1	13,9	144,9	12,02
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	6,83
Тефтели Натуральные	65	8	6,5	4,7	109,1	14,95
Соус красный основной	30	1	0,7	2,7	21,2	2,57
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	1,32
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	4,20
Йогурт 2,5%	100	3,4	2,5	5,5	58,1	37,00
Итого за Обед	855	33,7	28,6	98	785,3	84,19
Итого за день	1475	52,8	39,4	188,6	1321,2	134,15

06 февраля 2025г

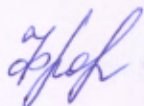
ЗАВТРАК 4-день

Наименование блюд и продуктов	Химический состав					Цена (руб.)
	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле - воды	энерг. цен. (ккал)	
Сыр твердых сортов в нарезке	25	5,8	7,4	0	89,6	15,60

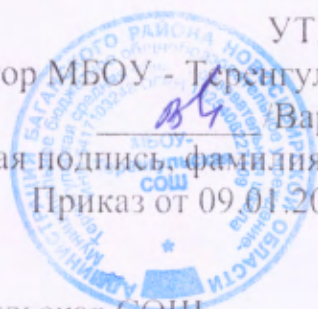
Каша жидкая молочная манная	200	5,3	5,7	25,3	174,2	13,80
Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	17,00
Хлеб пшеничный	20	3,8	0,4	24,6	117,2	1,68
Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	3,21
Итого за Завтрак	505	21,6	17,4	72,4	532,6	51,29
ОБЕД						
Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5	1,04
Суп картофельный с клецками	200	4,6	3,3	11,4	93,6	2,96
Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8	5,50
Котлеты Куриные	90	12,3	11,1	7,9	180,4	20,07
Соус сметанный	40	0,6	0,3	1,3	37,2	7,01
Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6	15,00
Мармелад фруктово –ягодный формовой	30	0,5	2,8	19,3	103,7	10,50
Хлеб пшеничный	40	3,8	0,4	24,6	117,2	3,36
Итого за Обед	820	38,3	28,3	129,5	924	65,44
Итого за день	1325	59,9	45,7	201,9	1456,6	116,73
07 февраля 2025г						
ЗАВТРАК 5-день						
Наименование блюд и продуктов	Химический состав					
	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле - воды	энерг. цен. (ккал)	Цена (руб.)
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	8,50
Омлет натуральный	200	16,9	24	4,3	300,7	44,93
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	7,89
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	5,35

Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	4,20
Итого за Завтрак	510	24,6	32,3	65,5	650,4	70,87
ОБЕД						
Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	23,80
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,8	2,2	15,5	100,9	1,26
Жаркое по домашнему из курицы	250	31	7,8	22	282	71,57
Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	11,85
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	4,20
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	5,35
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	22,50
Итого за Обед	910	47,9	14,4	102,1	728,7	140,53
Итого за день	1420	72,5	46,7	167,6	1379,1	211,40

Составил завхоз:

 Фролова С.Я.

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ - Теренгульская СОШ
 Варганов Р.В. /
 (личная подпись, фамилия, инициалы)
 Приказ от 09.01.2025г. № 3



МЕНЮ
 Столовая МБОУ –Теренгульская СОШ
 для обучающихся категории ОВЗ 12-18 лет

03 февраля 2025г						
ЗАВТРАК 1-день						
Наименование блюд и продуктов	Химический состав					Цена (руб.)
	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле - воды	энерг. цен. (ккал)	
Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5	18,00
Каша жидкая молочная кукурузная	250	7,4	7,3	41,2	259,8	17,71
Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9	5,32
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	5,35
Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	3,36
Итого за Завтрак	570	22,3	18,2	86,2	597,4	49,74
ОБЕД						
Салат из моркови и чернослива	60	0,9	0,2	12,9	56,8	9,52
Суп гороховый	250	8,2	3,5	18,7	138,7	5,96
Плов с курицей	200	27,2	8,1	33,2	314,6	62,94
Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	2,92
Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234,4	8,40
Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35	26,00

Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	5,35
Итого за обед	960	48,2	13,5	144,8	892,8	121,10
Итого за день	1530	70,5	31,7	231	1490,2	170,84
04 февраля 2025г						
ЗАВТРАК 2-день						
Наименование блюд и продуктов	Химический состав					Цена (руб.)
	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле - воды	энерг. цен. (ккал)	
Масло сливочное (порциями)	15	0,1	10,9	0,2	99,1	12,75
Каша жидкая молочная рисовая	250	5,7	7,2	30,3	209	21,58
Чай со смородиной и сахаром	200	0,3	0,1	7,2	30,9	7,82
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	5,35
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	5,04
Итого за Завтрак	575	14	19,3	83,9	565	52,54
ОБЕД						
Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	30,00
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,9	7,1	12,7	138	13,56
Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8	10,23
Котлеты Домашние	90	13,7	13	8	203,9	20,07
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	6,26
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	5,04
Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	37,8	29,00
Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	4,28

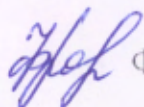
Итого за Обед	1000	32,8	28,5	119,4	863,9	118,44
Итого за день	1575	46,8	47,8	202,3	1428,9	170,98
05 февраля 2025г						
ЗАВТРАК 3-день						
Наименование блюд и продуктов	Химический состав					Цена (руб.)
	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле - воды	энерг. цен. (ккал)	
Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,9	5,7	22,3	167,8	18,12
Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	13,00
Чай с яблоком и сахаром	200	0,2	0,1	7,5	31,7	4,47
Повидло абрикосовое	30	0,1	0	19,2	77,2	5,67
Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,4	164,1	5,58
Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	3,21
Итого за Завтрак	620	19,3	10,8	93,7	548,6	50,35
ОБЕД						
Салат из моркови и яблок	60	0,5	6,1	4,3	74,3	5,30
Суп из овощей с фрикадельками	250	10,8	7,6	17,4	181,1	13,79
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	11,08
Тефтели Натуральные	65	8	6,5	4,7	109,1	14,95
Соус красный основной	40	1,3	1	3,6	28,2	3,56
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	1,32
Йогурт 2,5%	100	3,4	2,5	5,5	58,1	37,00

Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	4,20
Итого за Обед	915	36,2	30,4	102,4	828,5	91,20
Итого за день	1535	55,5	41,2	196,1	1377,1	141,55
06 февраля 2025г						
ЗАВТРАК 4-день						
Наименование блюд и продуктов	Химический состав					Цена (руб.)
	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле- - воды	энерг. цен. (ккал)	
Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5	18,00
Каша жидкая молочная манная	250	6,7	7,2	31,6	217,8	17,25
Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	17,00
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	4,20
Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	3,21
Итого за Завтрак	560	24,2	20,4	78,7	594,1	59,66
ОБЕД						
Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5	4,06
Суп картофельный с клецками	250	5,8	4,1	14,2	117	6,30
Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8	5,50
Котлеты Куриные	90	12,3	11,1	7,9	180,4	26,37
Соус сметанный	40	0,6	3,3	1,3	37,2	6,90
Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6	15,00
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	4,20
Мармелад фруктово-	30	0,5	2,8	19,3	103,7	10,50

ягодный формовой						
Итого за Обед	870	39,5	29,1	132,3	947,4	78,83
Итого за день	1430	63,7	49,5	211	1541,5	138,49
07 февраля 2025г						
ЗАВТРАК 5-день						
Наименование блюд и продуктов	Химический состав					Цена (руб.)
	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле- - воды	энерг. цен. (ккал)	
Масло сливочное (порциями)	15	0,1	10,9	0,2	99,1	12,75
Омлет натуральный	250	21,1	30	5,4	375,8	49,85
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	6,27
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	5,35
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	4,20
Итого за Завтрак	565	28,8	41,9	66,7	758,5	78,42
ОБЕД						
Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	23,80
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6	2,7	19,4	126,1	4,84
Жаркое по- домашнему из курицы	250	31	7,8	22	282	71,56
Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	11,85
Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234,4	8,40
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	5,35

блоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	22,50
Итого за Обед	1010	52,9	15,3	130,6	871,1	148,30
Итого за день	1575	81,7	57,2	197,3	1629,6	226,97

Составил завхоз:



Фролова С.Я.