

Утверждаю

Директор
МКОУ СОШ №5 г.п. Терек

В.Х. Тумова



**Примерное
двухнедельное меню горячих школьных завтраков
для детей с ОВЗ, детей - инвалидов
(двухразовое питание)
МКОУ СОШ №5 г.п. Терек
на 2026-2027 учебный год**

(с «02» сентября 2026 года)

1 неделя - понедельник

№	Масса порции	Продукты	Брутто	Нетто	Цена за кг	Сумма	Б	Ж	У	Ккал	№ техн. карты	Наименование сборника
	г		г	г		рубл	г	г	г	г		
		Завтрак										
1	Суп молочный с макаронами	Макароны	0,02	0,02	38,00	0,76	5,5	4,8	23,5	145	№120235	С.В.Маслова
		Молоко	0,07	0,07	70,00	4,90						
		Слив масло	0,002	0,002	525,00	1,05						
		Соль	0,002	0,002	17,00	0,03						
2	Хлеб	Хлеб	0,04	0,04	44,00	1,76	3,56	1,32	18,7	106,4	№200102	
3	Чай с сахаром	Чай	0,001	0,001	750,00	0,75	0,4	0,2	21,6	83,4	№160105	
		Сахар	0,015	0,015	72,00	1,08						

Итого:

Обед

Обед														С.В.Маслова	
1	Бестроганов из куриного филе с кашей пшенной	40\30\100	Курин филе	0,05	0,05	380,00	19,00	14,8	6,2	4,3	135	№120535			
			Соль	0,003	0,003	17,00	0,05								
			Лук	0,005	0,004	25,00	0,13								
			Морковь	0,003	0,003	40,00	0,12								
			Масло раст	0,005	0,005	130,00	0,65								
			Мука	0,003	0,003	30,00	0,09								
			Пшено	0,04	0,04	52,00	2,08								
			Слив масло	0,004	0,004	525,00	2,10								
			Соль	0,002	0,002	17,00	0,03								
2	Хлеб	40	0,04	0,04	44,00	1,76	3,56	1,32	18,7	106,4	№200102				
3	Чай с сахаром	200/10	Чай	0,001	0,001	750,00	0,75								
			Сахар	0,01	0,01	72,00	0,72	0,4	0,2	21,6	83,4	№160105			
		Итого за день:					48,15	31,97	16,29	123,9	766,1				

I неделя - вторник												
№	Масса	Продукты	Брутто	Нетто	Цена за кг	Сумма	Б	Ж	У	Ккал	№ техн.	Наименование
	г		г	г		рубли	г	г	г	г		
		Завтрак										
1	Яйцо вареное 1шт	Яйцо	1	1	9,50	9,50	12,8	11,6	0,7	158,7	№386	С.В.Маслова
2	Хлеб 40	Хлеб	0,04	0,04	44,00	1,76	3,56	1,32	18,7	106,4	№200102	
3	Чай с сахаром 200/10	Чай Сахар	0,001 0,015	0,001 0,015	750,00 72,00	0,75 1,08	0,2	0	15	58	№160105	
Итого						13,09						

Обед												
1	Жаркое из говядины 200	Мясо говяж Картофель Лук Масло раст Морковь Томат Соль Мука	0,05 0,15 0,005 0,003 0,003 0,003 0,002 0,003	0,04 0,13 4 0,003 0,003 0,005 0,002 0,003	380,00 40,00 25,00 130,00 40,00 200,00 17,00 30,00	19,00 6,00 0,13 0,39 0,12 0,60 0,03 0,09						С.В.Маслова
2	Чай с сахаром 200\10	Чай Сахар	0,001 0,015	0,001 0,015	750,00 72,00	0,75 1,08	0,4	0,2	21,6	83,4	№160105	
3	Хлеб 40	Хлеб	0,04	0,04	44,00	1,76	3,56	1,32	18,7	106,4	№200102	
Итого за день:						57,47	58,72	47,44	126,70	1070,90		

I неделя - понедельник													
№		Масса порции	Продукты	Брутто	Нетто	Цена за кг	Сумма	Б	Ж	У	Ккал	№ техн. карты	Наименование сборника
	Завтрак	г		г	г	руб	руб	г	г	г	г		
1	Суп молочный с макаронами	200	Макароны	0,02	0,02	38,00	0,76						С.В.Маслова
			Молоко	0,07	0,07	70,00	4,90						
			Слив масло	0,002	0,002	525,00	1,05						
			Соль	0,002	0,002	17,00	0,03						
2	Хлеб	40	Хлеб	0,04	0,04	44,00	1,76	3,56	1,32	18,7	106,4	№200102	
3	Чай с сахаром	200/15	Чай	0,001	0,001	750,00	0,75						
			Сахар	0,015	0,015	72,00	1,08	0,4	0,2	21,6	83,4	№160105	

Итого:

1	Бефстроганов из куриного филе с кашей пшенной	40\30\100	Курин филе	0,05	0,05	380,00	19,00	14,8	6,2	4,3	135	№120535	С.В.Маслова
			Соль	0,003	0,003	17,00	0,05						
			Лук	0,005	0,004	25,00	0,13						
			Морковь	0,003	0,003	40,00	0,12						
			Масло раст	0,005	0,005	130,00	0,65						
			Мука	0,003	0,003	30,00	0,09						
			Пшено	0,04	0,04	52,00	2,08						
			Слив масло	0,004	0,004	525,00	2,10						
			Соль	0,002	0,002	17,00	0,03						
2	Хлеб	40	0,04	0,04	44,00	1,76	3,56	1,32	18,7	106,4	№200102		
3	Чай с сахаром	200/10	0,001	0,001	750,00	0,75							
	Итого за день:		0,01	0,01	72,00	0,72	0,4	0,2	21,6	83,4	№160105		
						48,15	31,97	16,29	123,9	766,1			

I неделя - вторник													
№		Масса	Продукты	Брутто	Нетто	Цена	Сумма	Б	Ж	У	Ккал	№ техн.	Наименование
	Завтрак	г		г	г	за кг	рубли	г	г	г	г		
1	Яицо вареное	1 шт	Яицо	1	1	9,50	9,50	12,8	11,6	0,7	158,7	№386	С.В.Маслова
					0,00								
2	Хлеб	40	Хлеб	0,04	0,04	44,00	1,76	3,56	1,32	18,7	106,4	№200102	
3	Чай с сахаром	200/10	Чай	0,001	0,001	750,00	0,75	0,2	0	15	58	№160105	
			Сахар	0,015	0,015	72,00	1,08						
							0,00						

13,09

Итого

Обед

1	Жаркое из говядины	200	Мясо говяд	0,05	0,04	380,00	19,00	38	33	37	500	№120609	С.В.Маслова					
			Картофель	0,15	0,13	40,00	6,00											
			Лук	0,005	4	25,00	0,13											
			Масло раст	0,003	0,003	130,00	0,39											
			Морковь	0,003	0,003	40,00	0,12											
			Томат	0,003	0,005	200,00	0,60											
			Соль	0,002	0,002	17,00	0,03											
			Мука	0,003	0,003	30,00	0,09											
			Чай	0,001	0,001	750,00	0,75							0,4	0,2	21,6	83,4	№160105
			Сахар	0,015	0,015	72,00	1,08											
2	Чай с сахаром	200\10																
3	Хлеб	40	0,04	0,04	44,00	1,76	3,56	1,32	18,7	106,4	№200102							
	Итого за день:					57,47	58,72	47,44	126,70	1070,90								

Итого за день:

V

1 неделя - четверг

[illegible]

100

Сахар	0,01	0,01	72,00	0,72	0,4	0,2	21,6	83,4	№160105	
Итого за день:				51,18	45,46	33,52	83,90	813,50		

1 неделя - пятница														
№	Масса порции	Продукты	Брутто	Нетто	Цена за кг	Сумма	Б	Ж	У	Ккал	№ техн. карты	Наименование сборника		
	г		г	г		руб	г	г	г	г				
1	Завтрак	Каша рисовая с сахаром	200\15	Рис	0,04	0,04	90,00	3,60	7	12,2	37	288	№2613	С.В.Маслова
				Молоко	0,08	0,08	70,00	5,60						
				Сахар	0,01	0,01	72,00	0,72						
				Слив масло	0,005	0,005	525,00	2,63						
				Соль	0,001	0,001	17,00	0,02						
2	Хлеб	40	0,04	0,04	44,00	1,76	3,56	1,32	18,7	106,4	№200102			
3	Чай с сахаром	200/10	Чай	0,001	0,001	750,00	0,75							
			Сахар	0,01	0,01	72,00	0,72	0,4	0,2	21,6	83,4	№160105		

Обед

1	50/30/100	Куриный филе	0,055	0,005	380,00	20,90	14,6	4,05	2,8	105,8	№120549	С.В.Маслова
		Соль	0,004	0,004	17,00	0,07						
		Раст масло	0,005	0,005	130,00	0,65						
		Мука	0,003	0,003	30,00	0,09						
		Лук	0,005	0,005	20,00	0,10						
		Яйцо	0,003	0,002	133,33	0,40						
		Хлеб	0,008	0,008	41,66	0,33						
		Макаронны	0,04	0,04	38,00	1,52						
		Слив масло	0,002	0,002	525,00	1,05						
		Томат	0,002	0,002	200,00	0,40						
2	30	Хлеб	0,03	0,03	41,66	1,25	4,1	0,54	30,72	144,3	№200102	
3	200/10	Чай	0,001	0,001	650,00	0,65						

Чай с сахаром	Сахар	0,01	0,01	67,15	0,67	0,2	0	15	58	№160105	
Итого за день:											
					43,87	35,36	19,51	160,82	960,9		

1 неделя суббота

№	Завтрак	Масса порции	Продукты	Брутто	Нетто	Цена за кг	Сумма	Б	Ж	У	Ккал	№ техн. карты	Наименование сборника
		г		г	г		рубли	г	г	г	г		
1	Суп молочный с пшеникой	200	Пшено	0,02	0,02	52,00	1,04						
			Молоко	0,07	0,07	70,00	4,90			23,5	145	№120235	С.В.Маслова
			Слив масло	0,002	0,002	525,00	1,05	5,5	4,8				
			Соль	0,002	0,002	17,00	0,03						
2	Хлеб	40	Хлеб	0,04	0,04	44,00	1,76	3,56	1,32	18,7	106,4	№200102	
3	Чай с сахаром	200/15	Чай	0,001	0,001	750,00	0,75						
			Сахар	0,015	0,015	72,00	1,08	0,4	0,2	21,6	83,4	№160105	
Итого:							10,61						

Обед

1	Биточки из куриного филе с соусом и кашей гречневой	50\30\100	Куриное филе	0,05	0,05	380,00	19,00						С.В.Маслова
			Соль	0,003	0,003	17,00	0,05						
			Лук	0,005	0,004	25,00	0,13						
			Морковь	0,003	0,003	40,00	0,12	14,6	4,05	2,8	105,8	№120549	
			Масло раст	0,005	0,005	130,00	0,65						
			Мука	0,003	0,003	30,00	0,09						
			Хлеб	0,008	0,008	44,00	0,35	13,4	3,4	71,5	343		
			Гречка	0,04	0,04	55,00	2,20						
			Слив масло	0,004	0,004	525,00	2,10						
2	Хлеб	40	Хлеб	0,04	0,04	44,00	1,76	3,56	1,32	18,7	106,4	№200102	
3	Чай с сахаром	200/10	Чай	0,001	0,001	750,00	0,75						
			Сахар	0,01	0,01	72,00	0,72	0,4	0,2	21,6	83,4	№160105	
Итого за день:							49,15	41,42	15,29	178,4	973,4		
Итого:													

Итого:

5321,90 886,9833 (ккал в день)

Итого:

250,32

50,06 (средняя цена)

Примерное двухнедельное меню горячих школьных завтраков для детей с ОВЗ (5-11кл) из расчета 50 руб в день

2 неделя - понедельник

№	Завтрак	Масса порции	Продукты	Брутто	Нетто	Цена	Сумма	Б	Ж	У	Ккал	№ техн. карты	Наименование сборника
		г		г	г	за кг	рубли	г	г	г	г		
1	Яицо вареное	1шт	Яица куриные	0,06	0,06	158,33	9,50						С.В.Маслова
			Соль иодир	0,001	0,001	17,00	0,02	12,8	11,6	0,7	158,7		
2	Хлеб	40	Хлеб	0,04	0,04	44,00	1,76	3,56	1,32	18,7	106,4	№200102	
3	Чай с сахаром	200/10	Чай	0,001	0,001	750,00	0,75						
			Сахар	0,01	0,01	72,00	0,72	0,4	0,2	21,6	83,4	№160105	

Обед

1	Плов из говядины	150	Мясо гов	0,045	0,045	580,00	26,10	12	6	60	230,1	№120535	С.В.Маслова
			Соль иодиров	0,002	0,002	17,00	0,03						
			Лук	0,005	0,004	25,00	0,13						
			Рис	0,04	0,04	90,00	3,60						
			Масло раст	0,005	0,005	130,00	0,65						
			Томат	0,002	0,002	200,00	0,40						
2	Хлеб	40	Хлеб	0,04	0,04	44,00	1,76	3,56	1,32	18,7	106,4	№200102	
3	Чай с сахаром	200/10	Чай	0,001	0,001	750,00	0,75	0,4	0,2	21,6	83,4	№160105	
			Сахар	0,01	0,01	72,00	0,72						
Итого за день:							59,63	32,72	20,64	141,3	768,4		

2 неделя - вторник

№	Продукты	Масса порции	Брутто	Нетто	Цена	Сумма	Б	Ж	У	Ккал	№ техн. карты	Наименование сборника
		г	г	г	за кг	рубл	г	г	г	г		
1	Завтрак											
			0,04	0,04	90,00	3,60						
	Каша рисовая с молоком	150	0,008	0,008	525,00	4,20	5,25	9,15	27,8	216	№2660	С.В.Маслова
			0,08	0,08	70,00	5,60						
			0,008	0,008	72,00	0,58						
2			0,001	0,001	17,00	0,02						
	Хлеб	40	0,04	0,04	44,00	1,76	3,56	1,32	18,7	106,4	№200102	
3			0,001	0,001	750,00	0,75						
	Чай с сахаром	200/10	0,01	0,01	72,00	0,72	0,4	0,2	21,6	83,4	№160105	

Обед

1	Биточки из говядины с соусом и кашей перловой	50\30\100	Мясо гов	0,04	0,04	580,00	23,20	27	9	13,5	237	№120548	С.В.Маслова
			Соль иодиров	0,004	0,004	17,00	0,07						
			Лук	0,002	0,001	25,00	0,05						
			Перловка	0,04	0,04	32,00	1,28						
			Масло раст	0,003	0,003	130,00	0,39						
			Яйцо	0,003	0,002	158,33	0,47						
			Мука	0,005	0,005	30,00	0,15						
			Томат	0,005	0,005	200,00	1,00						
2	Хлеб	40	Масло слив	0,003	0,003	525,00	1,58	3,39	0,66	42,3	184,5	№200102	
			Хлеб	0,04	0,04	44,00	1,76						
3	Чай с сахаром	200/10	Чай	0,001	0,001	750,00	0,75	0,4	0,2	21,6	83,4	№160105	
			Сахар	0,01	0,01	72,00	0,72						
Итого за день:						48,64	43,56	21,85	164,2	1017,1			

2 неделя - среда

№	Завтрак	Масса порции	Продукты	Брутто	Нетто	Цена за кг	Сумма	Б	Ж	У	Ккал	№ техн. карты	Наименование сборника
		г		г	г	руб	руб	г	г	г	г		
1	Суп молочный с пшенной	250	Пшено	0,02	0,02	52,00	1,04	6,5	6,8	18,3	160,5	№2770	С.В.Маслова
			Молоко	0,07	0,07	70,00	4,90						
			Соль иодиров	0,002	0,002	17,00	0,03						
			Слив масло	0,003	0,003	525,00	1,58						
2	Хлеб	40	Хлеб	0,04	0,04	44,00	1,76	3,56	1,32	18,7	106,4	№200102	
3	Чай с сахаром	200/10	Чай	0,001	0,001	750,00	0,75						
			Сахар	0,01	0,01	72,00	0,72	0,4	0,2	21,6	83,4	№160105	

Обед

1	Котлеты из говядины с соусом и кашей гречневой	50\30\100	Мясо гов	0,04	0,04	580,00	23,20	12,52	8,48	4,43	144,12	№120548	С.В.Маслова
			Соль иодиров	0,002	0,002	17,00	0,03						
			Лук	0,003	0,002	25,00	0,08						
			Гречка	0,04	0,04	55,00	2,20						
			Масло раст	0,004	0,004	130,00	0,52						
			Томат	0,002	0,002	200,00	0,40						
			Хлеб	0,008	0,008	44,00	0,35						
			Слив масло	0,003	0,003	525,00	1,58						
			Яйцо	0,003	0,003	158,33	0,47						
			2	Хлеб	40	Хлеб	0,04						
3	Чай с сахаром	200/10	Чай	0,001	0,001	750,00	0,75						
			Сахар	0,01	0,01	72,00	0,72	0,4	0,2	21,6	83,4	№160105	
Итого за день:							42,84				998,92		

2 неделя - четверг

№	Завтрак	Масса порции	Продукты	Брутто	Нетто	Цена за кг	Сумма	Б	Ж	У	Ккал	№ техн. карты	Наименование сборника
		г		г	г		рубли	г	г	г	г		
1	Хлеб с маслом и сыром	50\10\12					0,00	7,53	10,95	7,5	229,6	№2613	С.В.Маслова
			Хлеб	0,05	0,05	44,00	2,20						
			Сыр	0,012	0,012	590,00	7,08						
			Слив масло	0,005	0,005	525,00	2,63						
3	Чай с сахаром	200/15	Чай	0,001	0,001	750,00	0,75						
			Сахар	0,015	0,015	72,00	1,08	0,4	0,2	21,6	83,4	№160105	

Обед

1	Рыба тушенная с соусом и отварными макаронами	70\30\100	Рыба	0,11	0,09	190,00	20,90	7,87	9,38	3,68	129,5	№229	С.В.Маслова
			Соль иодиров	0,004	0,004	17,00	0,07						
			Раст масло	0,005	0,005	130,00	0,65						
			Мука	0,003	0,003	30,00	0,09						
			Томат	0,003	0,003	200,00	0,60						
			Макароны	0,05	0,05	38,00	1,90						
			Лук	0,005	0,005	25,00	0,13						
			Слив масло	0,005	0,005	525,00	2,63						
			Морковь	0,005	0,005	40,00	0,20						
2	Хлеб	60	Хлеб	0,06	0,06	44,00	2,64	3,56	1,32	18,7	106,4	№200102	
3	Чай с сахаром	200/15	Чай	0,001	0,001	750,00	0,75						
			Сахар	0,015	0,015	72,00	1,08	0,4	0,2	21,6	83,4	№160105	
Итого за день:						45,36	23,76	22,95	98,58	752,5			

2 неделя - пятница											
№	Продукты	Брутто	Нетто	Цена за кг	Сумма рубли	Б	Ж	У	Ккал	№ техн. карты	Наименование сборника
	Завтрак	г	г			г	г	г	г		
1	Каша гречневая с молоком	150			0,00	6,3	6	33	210	№2613	С.В.Маслова
			0,04	55,00	2,20						
			0,003	525,00	1,58						
			0,03	70,00	2,10						
2	Хлеб	50	0,002	17,00	0,03	3,56	1,32	18,7	106,4	№200102	
			0,05	44,00	2,20						
3	Чай с сахаром	200/15	0,001	750,00	0,75	0,4	0,2	21,6	83,4	№160105	
			0,015	72,00	1,08						

Обед

1	Котлеты из куриного филе с соусом картофельным пюре	50/50/100	Куриное филе	0,075	0,06	380,00	28,50	9,73	2,7	1,87	70,53	№120549	С.В.Маслова
			Соль иодиров	0,003	0,003	17,00	0,05						
			Раст масло	0,005	0,005	130,00	0,65						
			Мука	0,003	0,003	30,00	0,09						
			Томат	0,003	0,003	200,00	0,60						
			Хлеб	0,008	0,008	44,00	0,35						
			Лук	0,005	0,004	25,00	0,13						
			Картофель	0,15	0,15	45,00	6,75						
			Молоко	0,02	0,02	70,00	1,40						
			Слив масло	0,004	0,004	525,00	2,10						
			Яйцо	0,005	0,004	158,33	0,79						
2	Хлеб	50	Хлеб	0,05	0,05	44,00	2,20	3,56	1,32	18,7	106,4	№200102	
3	Чай с сахаром	200/15	Чай	0,001	0,001	750,00	0,75	0,4	0,2	21,6	83,4	№160105	
			Сахар	0,015	0,015	72,00	1,08						
Итого за день:						55,38	27,1	12,94	137,52	772,63			

2 неделя - суббота													
№		Масса порции	Продукты	Брутто	Нетто	Цена за кг	Сумма	Б	Ж	У	Ккал	№ техн. карты	Наименование сборника
	Завтрак	г		г	г		рубли	г	г	г	г		
1	Хлеб с маслом и сыром	50\10\12					0,00	7,53	10,95	7,5	229,6	№2613	С.В.Маслова
			Хлеб	0,05	0,05	44,00	2,20						
			Сыр	0,012	0,012	590,00	7,08						
			Слив масло	0,005	0,005	525,00	2,63						
3	Чай с сахаром	200/15	Чай	0,001	0,001	750,00	0,75	0,4	0,2	21,6	83,4	№160105	
			Сахар	0,015	0,015	72,00	1,08						

Обед

1	Биточки из куриного филе с соусом и кашей перловой	70\30\100	Мясо гов	0,04	0,04	580,00	23,20	6	1,35	38,25	189,15	№120535	С.В.Маслова
			Хлеб	0,008	0,008	44,00	0,35						
			Раст масло	0,005	0,005	130,00	0,65						
			Соль иодиров	0,004	0,004	17,00	0,07						
			Перловка	0,05	0,05	32,00	1,60						
			Лук	0,005	0,005	25,00	0,13						
			Слив масло	0,005	0,005	525,00	2,63						
			Морковь	0,005	0,005	40,00	0,20						
2	Хлеб	60	Хлеб	0,06	0,06	44,00	2,64	3,56	1,32	18,7	106,4	№200102	
3	Чай с сахаром	200/15	Чай	0,001	0,001	750,00	0,75						
			Сахар	0,015	0,015	72,00	1,08	0,4	0,2	21,6	83,4	№160105	
Итого за день:							47,72	17,89	14,02	107,65	691,95		

Итого:

251,86

50,37 (средняя цена)

5001,5 833,5833 (Ккал в день)