

Приложение №10  
к приказу №151 от 02.09.2024



**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор МКОУ "СОШ №1" с.п. Малка

Э.Х.Ципинова

МКОУ "СОШ №1" с.п. Малка

Меню 5-11 класс на 01.09.2024г.

№ п/п		масса, гр.		выход гр.	пищевые вещества			энергетич ценность (кал)	цена руб	Сумма
		брутто	нетто		б	ж	у			
<b>Первый день</b>										
	<b>Обед</b>									
	<b>Овощи свежие с растительным маслом</b>			60						
	капуста	70						30	2,10	
	морковь	10						45	0,45	
	масло растительное	5						150	0,75	
	соль	1						25	0,03	
	лук репчатый	3						30	0,09	
	<b>Суп гороховый</b>			250						
	горох	20						47	0,94	
	картофель	60						45	2,70	
	лук репчатый	5						30	0,15	
	морковь	5						45	0,23	
	сметана	5						400	2,00	
	масло растительное	2						150	0,30	
	соль	2						25	0,05	
	<b>Плов с мясом индейки</b>			250						
	мясо индейки	120						400	48,00	
	лук репчатый	6						30	0,18	
	рис	50						120	6,00	
	масло растительное	7						150	1,05	
	морковь	10						45	0,45	
	соль	2						25	0,05	
	<b>Компот из яблок</b>			180						
	яблоко	20						100	2,00	
	сахар	15						85	1,28	
	Хлеб	110		110				60	6,60	
	<b>ИТОГО</b>									75,39
<b>Второй день</b>										
	<b>Обед</b>									
	<b>Тертая морковь с сахаром</b>			60						
	морковь	75						45	3,38	
	сахар	2						85	0,17	
	масло растительное	5						150	0,75	

	<b>Борщ со сметаной</b>			<b>250</b>						0,00
	картофель	50							45	2,25
	свекла	50							35	1,75
	капуста	50							50	2,50
	морковь	12							45	0,54
	лук	5							30	0,15
	томат	5							230	1,15
	масло растительное	2							150	0,30
	сметана	10							400	4,00
	соль	2							25	0,05
	<b>Котлета мясная</b>			<b>100</b>						
	мясо	120							550	66,00
	масло растительное	5							150	0,75
	соль	2							25	0,05
	яйцо	0,1							12	1,20
	хлеб	13							60	0,78
	молоко	10							90	0,90
	лук	10							30	0,30
	<b>Гречка отварная</b>			<b>180</b>						
	гречка	35							130	4,55
	масло сливочное	3							480	1,44
	соль	1							25	0,03
	<b>Чай с лимоном</b>			<b>200</b>						
	чай	2							900	1,80
	сахар	15							85	1,28
	лимон	10							235	2,35
	<b>Хлеб</b>	110		<b>110</b>					60	6,60
	<b>ИТОГО</b>									<b>105,01</b>
<b>Третий день</b>										
	<b>Обед</b>									
	<b>Суп с перловой крупой</b>			<b>250</b>						
	картофель	60							45	2,70
	морковь	5							45	0,23
	лук	5							30	0,15
	перловка	18							40	0,72
	масло растительное	2							150	0,30
	сметана	5							400	2,00
	соль	2							25	0,05
	<b>Свекла отварная с растительным маслом</b>			<b>60</b>						
	свекла	75							35	2,63
	масло растительное	5							150	0,75
	<b>Тефтели</b>			<b>100</b>						
	мясо гов	120							550	66,00
	рис	10							120	1,20
	соль	2							25	0,05
	лук	10							30	0,30
	яйцо	0,1							12	1,20



Пятый день										
Обед										
<b>Тертая морковь с сахаром</b>				<b>60</b>						
морковь	75								45	3,38
сахар	2								85	0,17
масло растительное	5								150	0,75
<b>Суп картофельный с макаронными изделиями</b>				<b>250</b>						
картофель	70								45	3,15
вермишель	16								50	0,80
морковь	5								45	0,23
лук	5								30	0,15
масло растительное	2								150	0,30
томат	2								230	0,46
соль	2								25	0,05
<b>Куры отварные</b>				<b>100</b>						
мясо куриное	140								230	32,20
соль	2								25	0,05
<b>Соус сметанный</b>				<b>60</b>						
сметана	20								400	8,00
мука	6								38	0,23
масло сливочное	5								480	2,40
соль	2								25	0,05
<b>Пшеника отварная</b>				<b>180</b>						
пшено	35								70	2,45
масло сливочное	5								480	2,40
соль	1								25	0,03
<b>Какао с молоком</b>				<b>200</b>						
какао	2								900	1,80
молоко	100								90	9,00
сахар	20								85	1,70
<b>Хлеб</b>	110			<b>110</b>					60	6,60
<b>ИТОГО</b>	<b>667,1</b>									<b>76,33</b>
Шестой день										
Обед										
<b>Овощи свежие с растительным маслом</b>				<b>60</b>						
капуста	70								50	3,50
морковь	10								45	0,45
масло растительное	5								150	0,75
соль	1								25	0,03
лук репчатый	3								30	0,09
<b>Суп гороховый</b>				<b>250</b>						
горох	20								47	0,94
картофель	60								45	2,70
лук репчатый	5								30	0,15
морковь	5								45	0,23



	<b>Гречка отварная</b>			<b>180</b>						
	гречка	35							130	4,55
	масло сливочное	3							480	1,44
	соль	1							25	0,03
	<b>Чай с лимоном</b>			<b>200</b>						
	чай	2							900	1,80
	сахар	15							85	1,28
	лимон	10							235	2,35
	<b>Хлеб</b>	110		<b>110</b>					60	6,60
	<b>ИТОГО</b>	<b>602,1</b>								<b>107,13</b>
<b>Восьмой день</b>										
	<b>Обед</b>									
	<b>Суп крестьянский с пшениной крупой</b>			<b>250</b>						
	картофель	60							45	2,70
	пшено	18							70	1,26
	морковь	5							45	0,23
	лук	5							30	0,15
	масло растительное	2							150	0,30
	сметана	5							400	2,00
	соль	2							25	0,05
	<b>Свекла отварная с растительным маслом</b>			<b>60</b>						
	свекла	75							35	2,63
	масло растительное	5							150	0,75
	<b>Куры отварные</b>			<b>100</b>						
	мясо куриное	140							240	33,60
	соль	2							25	0,05
	<b>Соус сметанный</b>			<b>60</b>						
	сметана	20							400	8,00
	мука	6							38	0,23
	масло сливочное	5							480	2,40
	соль	2							25	0,05
	<b>Картофельное пюре</b>			<b>180</b>						
	картофель	180							45	8,10
	масло сливочное	5							480	2,40
	молоко	20							90	1,80
	соль	2							25	0,05
	<b>Компот из яблок</b>			<b>180</b>						
	яблоко	20							100	2,00
	сахар	15							85	1,28
	<b>Хлеб</b>	110		<b>110</b>					60	6,60
	<b>ИТОГО</b>	<b>738,1</b>								<b>76,61</b>
<b>Девятый день</b>										
	<b>Обед</b>									
	<b>Салат витаминный</b>			<b>60</b>						
	капуста	70							50	3,50
	морковь	10							45	0,45



	морковь	5							45	0,23
	томат	3							230	0,69
	соль	2							25	0,05
	<b>Компот из яблок</b>			<b>180</b>						
	яблоко	20							100	2,00
	сахар	15							85	1,28
	<b>Хлеб</b>	110		<b>110</b>					60	6,60
	<b>ИТОГО</b>	637								<b>101,12</b>

ИТОГО 857,877

на 1  
ребенка 85,7877