

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МКОУ "СОШ №1" с.п.Малка
 Э.Х.Ципинова

Меню 5-11 класс на 01.01.2025г



№ п/п		масса, гр.		выход гр.	пищевые вещества			энергетич. ценнос (кал)	цена руб	Сумма
		брутто	нетто		б	ж	у			
Первый день										
	Суп гороховый			250						
	горох	25							60	1,50
	картофель	65							60	3,90
	лук репчатый	5							40	0,20
	морковь	5							45	0,23
	сметана	5							460	2,30
	масло растительное	2							165	0,33
	соль	2							25	0,05
	Плов с мясом индейки			280						
	мясо индейки	130							400	52,00
	лук репчатый	5							40	0,20
	рис	50							120	6,00
	масло растительное	7							165	1,16
	морковь	10							45	0,45
	соль	2							25	0,05
	Компот из яблок			200						
	яблоко	15							100	1,50
	сахар	15							87	1,31
										0,00
	Хлеб	110		110					60	6,60
	ИТОГО									77,77
Второй день										
	Обед									
	Овощи свежие с растительным маслом			100						
	капуста	80							40	3,20
	морковь	20							45	0,90
	соль	1							25	0,03
	масло растительное	5							165	0,83
	лук	3							40	0,12
	Котлета мясная			100						
	мясо	120							550	66,00
	масло растительное	5							165	0,83
	соль	2							25	0,05
	яйцо	0,1							12	1,20
	хлеб	13							60	0,78
	молоко	10							120	1,20
	лук	10							40	0,40
	Гречка отварная			180						
	гречка	35							130	4,55
	масло сливочное	3							505,00	1,52
	соль	2							25	0,05
	Чай с сахаром			200						
	чай	2							937	1,87
	сахар	15							87	1,31

	Хлеб	110		110						60	6,60
	ИТОГО										91,42
Третий день											
	Обед										
	Биточки из мясо индейки			100							
	индейка	130								400	52,00
	хлеб	10								60	0,60
	соль	2								25	0,05
	лук	10								40	0,40
	молоко	10								120	1,20
	масло растительное	2								165	0,33
	масло сливочное	2								505	1,01
	яйцо	0,1								12	1,20
	Соус сметанный			60							
	сметана	10								460	4,60
	мука	5								39	0,20
	масло сливочное	5								505	2,53
	соль	2								25	0,05
	Макаронны отварные			150							
	макаронны	40								60	2,40
	масло сливочное	3								505	1,52
	соль	2								25	0,05
	Какао с молоком			200							
	какао	3								1050	3,15
	молоко	90								120	10,80
	сахар	20								87	1,74
	Хлеб	110		110						60	6,60
	ИТОГО										90,42
Четвертый день											
	Обед										
	Суп картофельный с макаронами			250							
	картофель	75								60	4,50
	морковь	5								45	0,23
	вермишель	16								60	0,96
	лук	5								40	0,20
	масло растительное	2								165	0,33
	соль	2								25	0,05
	сметана	5								460	2,30
	Котлета рыбная			100							
	минтай	130								250	32,50
	лук	10								40	0,40
	соль	2								25	0,05
	масло сливочное	2								505	1,01
	масло растительное	3								165	0,50
	молоко	10								120	1,20
	яйцо	0,1								12	1,20
	хлеб	13								60	0,78
	Картофельное пюре			180							
	картофель	200								60	12,00
	масло сливочное	5								505	2,53
	молоко	20								120	2,40
	соль	2								25	0,05

	Чай с сахаром			200									
	чай	2											
	сахар	15								937	1,87		
	Хлеб	110			110					87	1,31		
	ИТОГО									60	6,60		
Пятый день													
	Обед												
	Биточки куриные				100								
	мясо куриное	140											
	лук	10								230	32,20		
	масло сливочное	2								40	0,40		
	масло растительное	3								505	1,01		
	хлеб	10								165	0,50		
	соль	2								60	0,60		
	молоко	10								25	0,05		
	яйцо	0,1								120	1,20		
	Соус сметанный				60					12	1,20		
	сметана	10											
	мука	5								460	4,60		
	масло сливочное	5								39	0,20		
	соль	2								505	2,53		
	Пшенка отварная				150					25	0,05		
	пшено	35											
	масло сливочное	5								70	2,45		
	соль	1								505	2,53		
	кисель				200					25	0,03		
	кисель	15											
	сахар	10								220	3,30		
										87	0,87		
										85	0,00		
	Хлеб	110			110						0,00		
	ИТОГО									60	6,60		
Шестой день													
	Обед												
	Суп гороховый				250								
	горох	25											
	картофель	65								60	1,50		
	лук репчатый	5								60	3,90		
	морковь	5								40	0,20		
	сметана	5								45	0,23		
	масло растительное	2								460	2,30		
	соль	2								165	0,33		
	Мясо индейки отварное в сметанном соусе				100/60					25	0,05		
	мясо индейки	130											
	лук репчатый	2								400	52,00		
	сметана	15								40	0,08		
	соль	4								460	6,90		
	масло сливочное	5								25	0,10		
	мука	5								505	2,53		
	Макароньы отварные				150					39	0,20		
	макароньы	40								60	2,40		

сметана	10								460	4,60
мука	5								39	0,20
масло сливочное	5								505	2,53
соль	2								25	0,05
Пшеника отварная									150	
пшено	35								70	2,45
масло сливочное	5								505	2,53
соль	1								25	0,03
Кисель									200	
кисель	15								220	3,30
сахар	10								87	0,87
Хлеб	110								110	
ИТОГО									60	6,60

71,42

Девятый день

Обед										
Котлета рыбная									100	
минтай	130								250	32,50
лук	10								40	0,40
соль	2								25	0,05
яйцо	0,1								12	1,20
масло сливочное	2								505	1,01
масло растительное	3								165	0,50
молоко	10								120	1,20
хлеб	13								60	0,78
Картофельное пюре									180	
картофель	180								60	10,80
масло сливочное	5								505	2,53
молоко	20								120	2,40
соль	2								25	0,05
Чай с сахаром									200	
чай	2								937	1,87
сахар	15								87	1,31
Хлеб	110								110	
ИТОГО									60	6,60

63,19

Десятый день

Обед										
Соус картофельный с мясом									280	
мясо	120								550	66,00
лук	5								40	0,20
сметана	5								460	2,30
масло сливочное	3								505	1,52
картофель	180								60	10,80
морковь	5								45	0,23
мука	2								39	0,08
томат	3								210	0,63
соль	2								25	0,05
Компот из яблок									200	
яблоко	15								100	1,50
сахар	15								87	1,31
Хлеб	110								110	
ИТОГО									60	6,60

91,20

79,28