приложение 5
к приказу №170/1 от 02.09.2026г.

МКОУ "СОШ №1" с.п.Малка

Примерное десятидневное меню 5-11 класс на 02.09.2026г

Первый день

№ п/п		масса гр.		выход	пищевые вещества			энерг. ценность	цена	
		брутто	нетто	гр.	б	ж	у	(кал)	руб	Сумма
	Первый день									
	Обед									
	Суп гороховый			**250**						
	горох	25							65	1,63
	картофель	65							45	2,93
	лук репчатый	5							35	0,18
	морковь	5							40	0,20
	сметана	5							560	2,80
	масло растительное	2							180	0,36
	соль	2							25	0,05
	Плов с мясом индейки			**280**						
	мясо индейки	130							420	54,60
	лук репчатый	6							35	0,21
	морковь	10							40	0,40
	масло растительное	7							180	1,26
	соль	2							25	0,05
	рис	50							120	6,00
	Компот из яблок			**180**						0,00
	яблоко	20							100	2,00
	сахар	15							89	1,34
	Хлеб пшеничный	110		**110**					64	7,04
	ИТОГО									**81,03**
	Второй день									
	Овощи свежие с раст. маслом			**100**						
	капуста	80							30	2,40
	морковь	20							40	0,80
	соль	1							25	0,03
	масло растительное	5							180	0,90
	лук репчатый	3							35	0,11
	Котлета мясная			**100**						
	мясо	120							560	67,20
	лук	10							35	0,35
	хлеб	13							64	0,83
	соль	2							25	0,05
	яйцо	0,1							9	0,00
	масло растительное	5							180	0,90
	молоко	10							120	1,20
	Гречка отварная			**180**						
	гречка	40							130	5,20
	масло сливочное	3							800	2,40
	соль	2							25	0,05
	Чай с сахаром			**200**						
	чай	2							1150	2,30
	сахар	15							89	1,34
	Хлеб пшеничный	110		**110**					64	7,04
	ИТОГО									**93,0879**
	Третий день									
	Суп гороховый			**250**						
	горох	25							65	1,63
	картофель	65							45	2,93
	лук репчатый	5							35	0,18

	морковь	5								40	0,20
	сметана	5								560	2,80
	масло растительное	2								180	0,36
	соль	2								25	0,05
	Биточки из мяса индейки			**100**							
	мясо индейки	130								420	54,60
	хлеб	10								64	0,64
	масло сливочное	2								800	1,60
	соль	2								25	0,05
	молоко	10								120	1,20
	лук	10								35	0,35
	яйцо	0,1								9	0,90
	Соус сметанный			**60**							
	сметана	10								560	5,60
	мука	6								52	0,31
	масло сливочное	5								800	4,00
	соль	2								25	0,05
	Макароны отварные			**150**							0,00
	макароны	40								68	2,72
	масло сливочное	3								800	2,40
	соль	2								25	0,05
	Какао с молоком			**200**							
	какао	2								1100	2,20
	сахар	15								89	1,34
	молоко	80								120	9,60
	Хлеб пшеничный	110		**110**						64	7,04
	ИТОГО										**102,78**

Четвертый день

	Суп картофельный с макаронами			**250**						45	3,38
	картофель	75								68	1,22
	вермишель	18								40	0,24
	морковь	6								35	0,35
	лук	10								180	0,36
	масло растительное	2								560	2,80
	сметана	5								25	0,05
	соль	2								230	0,46
	томат	2									
	Запеченная рыба			**100**						340	44,20
	минтай	130								180	0,90
	масло растительное	5								25	0,05
	соль	2								230	1,15
	томат	5									
	Картофельное пюре			**180**						45	9,00
	картофель	200								800	4,00
	масло сливочное	5								120	2,40
	молоко	20								25	0,05
	соль	2									
	Чай с сахаром			**180**						1150	2,30
	чай	2								89	1,34
	сахар	15								60	6,60
	Хлеб пшеничный	110		**110**							**80,84**
	ИТОГО										

Пятый день

	Биточки куриные			**100**						250	35,00
	мясо куриное	140								64	0,64
	хлеб	10								800	4,00
	масло сливочное	5								25	0,05
		2								120	1,44

	лук	10							35	0,35
	яйцо	0,1							9	0,90
	масло растительное	2							180	0,36
	Соус сметанный			**60**						
	сметана	10							560	5,60
	мука	6							52	0,31
	масло сливочное	5							800	4,00
	соль	2							25	0,05
	Пшенка отварная			**150**						
	пшено	35							79	2,77
	масло сливочное	3							800	2,40
	соль	2							25	0,05
	Кисель			**180**						
	кисель	15							250	3,75
	сахар	10							89	0,89
	Хлеб пшеничный	110		**110**					64	7,04
	ИТОГО									**69,60**
	Шестой день									
	Суп гороховый			**250**						
	горох	25							65	1,63
	картофель	65							45	2,93
	лук репчатый	5							35	0,18
	морковь	5							40	0,20
	сметана	5							560	2,80
	масло растительное	2							180	0,36
	соль	2							25	0,05
	Индейка отварная в сметанном соусе			**100/60**						
	мясо индейки	130							420	54,60
	лук репчатый	8							35	0,28
	сметана	10							560	5,60
	соль	4							25	0,10
	масло сливочное	5							800	4,00
	мука	5							52	0,26
	Макароны отварные			**150**						
	макароны	40							68	2,72
	масло сливочное	3							800	2,40
	соль	2							25	0,05
	Компот из яблок			**180**						
	яблоко	20							100	2,00
	сахар	15							89	1,34
	Хлеб пшеничный	110		**110**					64	7,04
	ИТОГО									**88,52**
	Седьмой день									
	Котлета мясная			**100**						
	мясо	120							560	67,20
	лук	10							35	0,35
	хлеб	13							64	0,83
	соль	2							25	0,05
	яйцо	0,1							9	0,00
	масло растительное	5							180	0,90
	молоко	10							120	1,20
	Соус томатный			**60**						
	томат	3							230	0,69
	мука	6							52	0,31
	масло сливочное	5							800	4,00
	соль	2							25	0,05
	Гречка отварная			**150**						0,00
	гречка	40							130	5,20
	масло сливочное	3							800	2,40

	соль	2							25	0,05
	Чай с сахаром			**180**						
	чай	2							1150	2,30
	сахар	15							89	1,34
	Хлеб пшеничный	110		**110**					64	7,04
	ИТОГО									**93,9099**

Восьмой день

	Отварная свекла с раст.маслом			**100**						
	свекла	100							33	3,30
	масло растительное	5							180	0,90
	соль	2							25	0,05
	Биточки куриные			**100**						
	мясо куриное	140							250	35,00
	хлеб	10							64	0,64
	масло сливочное	2							800	1,60
	соль	2							25	0,05
	молоко	12							120	1,44
	лук	10							35	0,35
	яйцо	0,1							9	0,90
	масло растительное	2							180	0,36
	Соус сметанный			**60**						
	сметана	10							560	5,60
	мука	6							52	0,31
	масло сливочное	5							800	4,00
	соль	2							25	0,05
	Пшенка отварная			**150**						
	пшено	35							79	2,77
	масло сливочное	5							800	4,00
	соль	1							25	0,03
	Кисель			**180**						
	кисель	15							250	3,75
	сахар	10							89	0,89
	Хлеб пшеничный	110		**110**					64	7,04
	ИТОГО									**73,02**

Девятый день

	Борщ со сметаной			**250**						
	картофель	60							45	2,70
	свекла	30							33	0,99
	капуста	50							30	1,50
	морковь	12							40	0,48
	лук	5							35	0,18
	томат	5							230	1,15
	масло растительное	2							180	0,36
	сметана	5							560	2,80
	соль	2							25	0,05
	Запеченная рыба			**100**						
	минтай	130							340	44,20
	растительное масло	5							180	0,90
	соль	2							25	0,05
	томат	5							230	1,15
										0,00
	Картофельное пюре			**150**						0,00
	картофель	180							45	8,10
	молоко	20							120	2,40
	масло сливочное	5							800	4,00
	соль	2							25	0,05
	Чай с сахаром			**200**						
	чай	2							1150	2,30

	Хлеб пшеничный	110		**110**					64	7,04
	ИТОГО									**81,73**
Десятый день										
	Жаркое по домашнему			**280**						
	мясо	120							560	67,20
	лук	10							35	0,35
	масло растительное	3							180	0,54
	сметана	10							560	5,60
	соль	2							25	0,05
	картофель	190							45	8,55
	масло сливочное	3							800	2,4
	томат	3							230	0,69
	мука	2							52	0,10
	Компот из яблок			**180**						
	яблоко	20							100	2,00
	сахар	15							89	1,34
	Хлеб пшеничный	110		**110**					64	7,04
	ИТОГО									**95,86**
	ВСЕГО									**860,38**

Всего	860,3818
на 1 ребенка	86,03818