приложение № 5

к приказу № 170 от 02.09.2026г.

МКОУ "СОШ №1" с.п. Малка

Примерное десятидневное меню

приготавливаемых блюд для учащихся 1-4 классов с 02.09.2026г.

№ п/п		масса гр.		выход	пищевые вещества			ценность	цена	Сумма
		брутто	нетто	гр.	б	ж	у	(кал)	руб	
	Первый день									
	Овощи тушеные с растительным маслом			**60**						
	капуста	70							60	4,20
	морковь	10							45	0,45
	масло растительное	5							180	0,90
	соль	1							25	0,03
	лук репчатый	3							45	0,14
	Плов с мясом индейки			**250**						
	мясо индейки	120							470	56,40
	лук репчатый	5							45	0,23
	рис	40							120	4,80
	масло растительное	7							180	1,26
	морковь	10							45	0,45
	соль	2							25	0,05
	Компот из яблок			**180**						
	яблоко	20							110	2,20
	сахар	15							89	1,34
	Хлеб пшеничный	110		**110**					70	7,70
	Апельсин	100		**100**					170	17,00
	ИТОГО									**97,13**
	Второй день									
	Котлета мясная			**90**						
	мясо	120							660	79,20
	масло растительное	5							180	0,90
	соль	2							25	0,05
	яйцо	0,1							13	1,30
	хлеб	13							70	0,91
	молоко	10							120	1,20
	лук	10							45	0,45
	Макароны отварные			**150**						
	макароны	40							68	2,72
	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**					70	7,70
	Киви	100		**100**					270	27,00
	ИТОГО									**127,52**

Третий день										
	Суп пшенный молочный			**200**						
	молоко	70							120	8,40
	пшено	16							79	1,26
	масло сливочное	2							800	1,60
	соль	2							25	0,05
	Соус картофельный с мясом			**250**						
	мясо гов	120							660	79,20
	лук	10							45	0,45
	сметана	10							560	5,60
	масло сливочное	3							800	2,40
	картофель	180							50	9,00
	морковь	5							45	0,23
	томат	3							230	0,69
	соль	2							25	0,05
	Компот из яблок			**180**						
	яблоко	20							110	2,20
	сахар	15							89	1,34
	Хлеб пшеничный	110		**110**					70	7,70
	Биойогурт	270							418,51	113,00
	Печенье	100		**100**					190	19,00
	ИТОГО									**252,16**

Четвертый день										
	Запеченная рыба			**90**						
	минтай	130							300	39,00
	томат	5							230	1,15
	соль	2							25	0,05
	масло растительное	5							180	0,90
	Картофельное пюре			**150**						
	картофель	180							50	9,00
	масло сливочное	5							800	4,00
	соль	2							25	0,05
	молоко	20							120	2,40
	Чай с сахаром и лимоном			**200**						
	чай	2							1150	2,30
	сахар	15							89	1,34
	лимон	10							250	2,50

	Хлеб пшеничный	110		110					70	7,70
	Апельсин	100		100					170	17,00
	ИТОГО									87,39
	Пятый день									
	Биточки куриные			90						
	мясо куриное	140							230	32,20
	лук	10							45	0,45
	масло сливочное	2							800	1,60
	хлеб	10							70	0,70
	соль	2							25	0,05
	молоко	12							120	1,44
	яйцо	0,1							13	1,30
	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
	Яблоко	100		100					110	11,00
	Хлеб пшеничный	110		110					70	7,70
	ИТОГО									77,83
	Шестой день									
	Мясо индейки отварное в сметанном соусе			90/60						
	мясо индейки	130							470	61,10
	лук репчатый	8							45	0,36
	сметана	20							560	11,20
	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							110	2,20
	сахар	15							89	1,34
	Хлеб пшеничный	110		110					70	7,70
	Апельсин	100		100					170	17,00
	ИТОГО									110,43
	Седьмой день									
	Свекла отварная с растительным маслом			60						
	свекла	75							55	2,63

	масло растительное	5							180	0,75
	Котлета мясная			**90**						
	мясо гов	120							660	66,00
	молоко	10							120	0,90
	масло растительное	5							180	0,75
	хлеб	13							70	0,78
	соль	2							25	0,05
	лук	10							45	0,45
	яйцо	0,1							13	1,30
	Гречка отварная			**150**						
	гречка	35							110	3,85
	масло сливочное	3							800	2,40
	соль	1							25	0,03
	Чай с сахаром			**200**						
	чай	2							1150	2,30
	сахар	15							89	1,34
	Хлеб пшеничный	110		**110**					70	7,70
	Киви	100		**100**					270	27,00
	ИТОГО									**118,22**

Восьмой день

	Биточки куриные			**90**						
	мясо куринное	140							230	32,20
	лук	10							45	0,45
	масло растительное	2							180	0,36
	хлеб	10							70	0,70
	соль	2							25	0,05
	молоко	12							120	1,44
	яйцо	0,1							13	1,30
	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**					70	7,70
	Биойогурт	270							418,51	113,00
	Печенье	100		**100**					190	19,00
	ИТОГО									**197,59**

Девятый день

	Запеченная рыба			**90**						
	минтай	130							300	39,00
	томат	5							230	1,15
	соль	2							25	0,05
	масло расительное	5							180	0,90

	Картофельное пюре			**150**						
	картофель	180							50	9,00
	масло сливочное	5							800	4,00
	молоко	20							120	2,40
	соль	2							25	0,05
	Чай с сахаром и лимоном			**200**						
	чай	2							1150	2,30
	сахар	15							89	1,34
	лимон	10							250	2,50
	Хлеб пшеничный	110		**110**					70	7,70
	Апельсин	100		**100**					170	17,00
	ИТОГО									**87,39**
	Десятый день									
	Соус картофельный с мясом			**250**						
	мясо гов	120							660	79,20
	лук	10							45	0,45
	сметана	10							560	5,60
	масло сливочное	3							800	2,40
	картофель	180							50	9,00
	морковь	5							45	0,23
	томат	3							230	0,69
	соль	2							25	0,05
	Компот из яблок			**180**						
	яблоко	20							110	2,20
	сахар	15							89	1,34
	Яблоко	100		**100**					110	11,00
	Хлеб пшеничный	110		**110**					70	7,70
	ИТОГО									**119,85**

на 1 р- 127,5493