

На заседании УС  
протокол №1 от 30.08.2023

И.о. директора МКОУ "СОШ №1" с.п.Малка



УТВЕРЖДАЮ:

Э.Х.Ципинова

приказ №111 от 04.09.2023

Меню 5-11 класс на 01.09.2023г.

№ п/п		масса, гр.		выход гр.	пищевые вещества			энергетическая 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						20		0,02
	лук репчатый	3						55		0,17
	<b>Суп гороховый</b>			200						
	горох	20						45		0,90
	картофель	60						40		2,40
	лук репчатый	5						55		0,28
	морковь	5						45		0,23
	сметана	5						360		1,80
	масло растительное	2						150		0,30
	соль	2						20		0,04
	<b>Плов с мясом индейки</b>			250						
	мясо индейки	120						360		43,20
	лук репчатый	6						55		0,33
	рис	50						120		6,00
	масло растительное	7						150		1,05
	морковь	10						45		0,45
	соль	2						20		0,04
	<b>Компот из яблок</b>			180						
	яблоко	20						75		1,50
	сахар	15						85		1,28
	<b>Хлеб</b>	110		110				48		5,28
	<b>ИТОГО</b>									<b>68,55</b>
<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>			200						0,00
	картофель	50						40		2,00
	свекла	50						35		1,75
	капуста	50						30		1,50
	морковь	12						45		0,54
	лук	5						55		0,28

томат	5							190	0,95
масло растительное	2							150	0,30
сметана	10							360	3,60
соль	2							20	0,04
<b>Котлета мясная</b>			90						
мясо	120							460	55,20
масло растительное	5							150	0,75
соль	2							20	0,04
яйцо	0,1							9	0,90
хлеб	13							48	0,62
молоко	10							90	0,90
лук	10							55	0,55
<b>Гречка отварная</b>			150						
гречка	35							130	4,55
масло сливочное	3							450,00	1,35
соль	1							20	0,02
<b>Чай с лимоном</b>			200						
чай	2							900	1,80
сахар	15							85	1,28
лимон	10							235	2,35
Хлеб	110		110					48	5,28
<b>ИТОГО</b>									<b>90,84</b>
<b>Третий день</b>									
<b>Обед</b>									
<b>Суп с перловой крупой</b>			200						
картофель	60							40	2,40
морковь	5							45	0,23
лук	5							55	0,28
перловка	18							40	0,72
масло растительное	2							150	0,30
сметана	5							360	1,80
соль	2							20	0,04
<b>Свекла отварная с растительным маслом</b>			60						
свекла	75							35	2,63
масло растительное	5							150	0,75
<b>Тефтели</b>			90						
мясо гов	120							460	55,20
рис	10							120	1,20
соль	2							20	0,04
лук	10							55	0,55
яйцо	0,1							9	0,90
<b>Соус томатный</b>			60						
томат	3							190	0,57
мука	6							38	0,23
масло сливочное	5							450	2,25
соль	2							20	0,04
<b>Макароньы отварные</b>			150						
макароньы	40							50	2,00
масло сливочное	3							450	1,35



лук	5							55	0,28
масло растительное	2							150	0,30
томат	2							190	0,38
соль	2							20	0,04
<b>Куры отварные</b>			90						
мясо куринное	140							200	28,00
соль	2							20	0,04
<b>Соус сметанный</b>			60						
сметана	20							360	7,20
мука	6							38	0,23
масло сливочное	5							450	2,25
соль	2							20	0,04
<b>Пшеника отварная</b>			150						
пшено	35							70	2,45
масло сливочное	5							450	2,25
соль	1							20	0,02
<b>Какао с молоком</b>			200						
какао	3							680	2,04
молоко	100							90	9,00
сахар	20							85	1,70
Хлеб	110		110					48	5,28
<b>ИТОГО</b>									69,61
<b>Шестой 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							20	0,02
лук репчатый	3							55	0,17
<b>Суп гороховый</b>			200						
горох	20							45	0,90
картофель	60							40	2,40
лук репчатый	5							55	0,28
морковь	5							45	0,23
сметана	5							360	1,80
масло растительное	5							150	0,75
соль	2							20	0,04
<b>Мясо индейки отварное в сметанном соусе</b>			90/60						
мясо индейки	130							360	46,80
лук репчатый	8							55	0,44
сметана	20							360	7,20
соль	4							20	0,08
масло сливочное	5							450	2,25
мука	5							38	0,19
<b>Макаронные отварные</b>			150						
макаронные	40							50	2,00
масло сливочное	3							450	1,35
соль	2							20	0,04



лук	5							55	0,28
масло растительное	2							150	0,30
сметана	5							360	1,80
соль	2							20	0,04
<b>Свекла отварная с растительным маслом</b>			60						
свекла	75							35	2,63
масло растительное	5							150	0,75
<b>Куры отварные</b>			90						
мясо куринное	140							200	28,00
соль	2							20	0,04
<b>Соус сметанный</b>			60						
сметана	20							360	7,20
мука	6							38	0,23
масло сливочное	5							450	2,25
соль	2							20	0,04
<b>Картофельное пюре</b>			150						
картофель	180							40	7,20
масло сливочное	5							450	2,25
молоко	20							90	1,80
соль	2							20	0,04
<b>Компот из яблок</b>			180						
яблоко	20							75	1,50
сахар	15							85	1,28
Хлеб	110		110					48	5,28
<b>ИТОГО</b>									<b>66,78</b>
<b>Девятый день</b>									
<b>Обед</b>									
<b>Салат витаминный</b>			60						
капуста	70							30	2,10
морковь	10							45	0,45
сахар	1							85	0,09
масло растительное	4							150	0,60
лук репчатый	5							55	0,28
<b>Суп фасолевый</b>			200						
картофель	70							40	2,80
морковь	5							45	0,23
фасоль	16							185	2,96
лук	5							55	0,28
масло растительное	2							150	0,30
соль	2							20	0,040
сметана	5							360	1,80
<b>Котлета рыбная</b>			90						
минтай	130							165	21,45
лук	10							55	0,5500
соль	2							20	0,04
яйцо	0,1							9	0,90
молоко	12							90	1,08
хлеб	13							48	0,62
<b>Рис припущенный</b>			150						

рис	40						120	4,80
масло сливочное	4						450	1,80
соль	2						20	0,0400
<b>Чай с сахаром</b>			<b>200</b>				900	1,80
чай	2						85	1,28
сахар	15						48	5,28
<b>Хлеб</b>	<b>110</b>		<b>110</b>					<b>51,55</b>
<b>ИТОГО</b>								
<b>Десятый день</b>								
<b>Обед</b>								
<b>Тертая морковь с сахаром</b>			<b>60</b>				45	3,38
морковь	75						85	0,17
сахар	2						150	0,75
масло растительное	5							
<b>Суп с перловой крупой</b>			<b>200</b>				40	2,40
картофель	60						45	0,23
морковь	5						55	0,28
лук	5						40	0,72
перловка	18						150	0,30
масло растительное	2						360	1,80
сметана	5						20	0,04
соль	2							
<b>Жаркое по домашнему</b>			<b>250</b>				460	55,20
мясо	120						55	0,55
лук	10						360	3,60
сметана	10						450	1,35
масло сливочное	3						40	7,20
картофель	180						45	0,23
морковь	5						42	0,13
томат	3						20	0,04
соль	2							
<b>Компот из яблок</b>			<b>180</b>				75	1,50
яблоко	20						85	1,28
сахар	15						48	5,28
<b>Хлеб</b>	<b>110</b>		<b>110</b>					<b>86,40</b>
<b>ИТОГО</b>								

ИТОГО 738,845  
на 1 ребенка 73,8845

65  
8,8845