

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ "СОШ" с.п. Приречное

Махцева Ф.Х.



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						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>			200						
	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	
	томат	2						230	0,46	
	соль	2						25	0,05	
	<b>Компот из яблок</b>			180						
	яблоко	20						100	2,00	
	сахар	15						85	1,28	
	<b>Хлеб</b>	110		110				60	6,60	
	<b>ИТОГО</b>									77,25
<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						
	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	



<b>Компот из яблок</b>			180						
яблоко	20							100	2,00
сахар	15							85	1,28
<b>Хлеб</b>	<b>110</b>		<b>110</b>					60	6,60
<b>ИТОГО</b>									<b>95,00</b>
<b>Четвертый день</b>									
<b>Обед</b>									
<b>Овощи свежие с растительным маслом</b>			60						
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 фасолевый</b>			200						
картофель	70							45	3,15
морковь	5							45	0,23
фасоль	16							270	4,32
лук	5							30	0,15
масло растительное	2							150	0,30
соль	2							25	0,05
сметана	5							400	2,00
<b>Котлета рыбная</b>			90						
минтай	130							240	31,20
лук	10							30	0,30
соль	2							25	0,05
масло сливочное	2							480	0,96
молоко	12							90	1,08
яйцо	0,1							12	1,20
хлеб	13							60	0,78
<b>Рис припущенный</b>			150						
рис	40							120	4,80
масло сливочное	4							480	1,92
соль	2							25	0,05
<b>Чай с сахаром</b>			200						
чай	2							900	1,80
сахар	15							85	1,28
<b>Хлеб</b>	<b>110</b>		<b>110</b>					60	6,60
<b>ИТОГО</b>									<b>67,03</b>
<b>Пятый 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>Суп картофельный с макаронными изделиями</b>			200						
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>			90					
мясо куриное	140						230	32,20
соль	2						25	0,05
<b>Соус сметанный</b>			60					
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>			150					
пшено	35						70	2,45
масло сливочное	5						480	2,40
соль	1						25	0,03
<b>Какао с молоком</b>			200					
какао	3						900	2,70
молоко	100						90	9,00
сахар	20						85	1,70
<b>Хлеб</b>	110		110				60	6,60
<b>ИТОГО</b>								<b>77,23</b>
<b>Шестой день</b>								
<b>Обед</b>								
<b>Овощи свежие с растительным маслом</b>			60					
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>			200					
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	5						150	0,75
соль	2						25	0,05
<b>Мясо индейки отварное в сметанном соусе</b>			90/60					
мясо индейки	130						400	52,00
лук репчатый	8						30	0,24
сметана	20						400	8,00
соль	4						25	0,10
масло сливочное	5						480	2,40
мука	5						38	0,19
<b>Макароньы отварные</b>			150					
макароньы	40						50	2,00
масло сливочное	3						480	1,44
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>								<b>87,93</b>
<b>Седьмой 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					
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>Тефтели</b>			90					
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
<b>Соус томатный</b>			60					
томат	3						230	0,69
мука	6						38	0,228
масло сливочное	5						480	2,40
соль	2						25	0,05
<b>Гречка отварная</b>			150					
гречка	35						130	4,55
масло сливочное	3						480,00	1,44
соль	1						25	0,03
<b>Чай с лимоном</b>			200					
чай	2						900	1,80
сахар	15						85	1,28
лимон	10						235	2,35
Хлеб	110		110				60	6,60
<b>ИТОГО</b>								<b>107,14</b>
<b>Восьмой день</b>								
<b>Обед</b>								
<b>Суп крестьянский с пшеничной крупой</b>			200					
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>			60						
свекла	75							35	2,63
масло растительное	5							150	0,75
<b>Биточки куриные</b>			90						
мясо куриное	140							230	32,20
лук	10							30	0,30
масло растительное	2							150	0,30
хлеб	10							60	0,60
соль	2							25	0,05
молоко	12							90	1,08
яйцо	0,1							12	1,20
<b>Соус сметанный</b>			60						
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>			150						
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>			180						
яблоко	20							75	1,50
сахар	15							85	1,28
Хлеб	110		110					60	6,60
<b>ИТОГО</b>									78,19
<b>Девятый день</b>									
<b>Обед</b>									
<b>Салат витаминный</b>			60						
капуста	70							50	3,50
морковь	10							45	0,45
сахар	1							85	0,09
масло растительное	4							150	0,60
лук репчатый	5							30	0,15
<b>Суп фасолевый</b>			200						
картофель	70							45	3,15
морковь	5							45	0,23
фасоль	16							270	4,32
лук	5							30	0,15
масло растительное	2							150	0,30
соль	2							25	0,050
сметана	5							400	2,00
<b>Котлета рыбная</b>			90						
минтай	130							240	31,20
лук	10							30	0,3000
соль	2							25	0,05
яйцо	0,1							12	1,20
молоко	12							90	1,08
хлеб	13							60	0,78
<b>Рис припущенный</b>			150						

рис	40							120	4,80
масло сливочное	4							480	1,92
соль	2							25	0,0500
<b>Чай с сахаром</b>			<b>200</b>						
чай	2							900	1,80
сахар	15							85	1,28
Хлеб	110		<b>110</b>					60	6,60
<b>ИТОГО</b>									<b>66,04</b>
<b>Десятый день</b>									
<b>Обед</b>									
<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 с перловой крупой</b>			<b>200</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>Жаркое по домашнему</b>			<b>250</b>						
мясо	100							550	55,00
лук	10							30	0,30
сметана	10							400	4,00
масло сливочное	3							480	1,44
картофель	180							45	8,10
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
Хлеб	110		<b>110</b>					60	6,60
<b>ИТОГО</b>									<b>90,12</b>

ИТОГО 850,927  
на 1 ребенка 85,0927  
78,69  
6,4027