

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ "СОШ №1" с.п. Сармаково

М.Ш.Абазокова

Меню 5-11 класс на 01.09.2022г

Первый день										
№ пп		масса гр.		Выход	пищевые вещества			энергетич ц	цена	Сумма
		брутто	нетто	гр	б	ж	у	(кал)	руб	
	Обед									
	овощи свежие с растит. маслом			80						
	капуста	80			0,9	0,5	2,35	25	30	2,40
	морковь	20						75	40	0,80
	сахар	3							85	0,26
	масло растительное	4							150	0,60
	лук репчатый	10							40	0,40
	Суп гороховый			200						
	горох	20							45	0,90
	картофель	70							30	2,10
	лук репчатый	10							40	0,40
	морковь	10							40	0,40
	сметана	5							270	1,35
	масло растительное	5							150	0,75
	соль	2							20	0,04
	Плов с мясом индейки			200						
	мясо индейки	120			13	11,2	0	152,6	330	39,60
	лук репчатый	8			0,13	0,01	0,84	3,4	40	0,32
	морковь	14			2,8	0,4	28,56	132	40	0,56
	рис	50			0,02	2,34	0,03	21,27	75	3,75
	масло растительное	7							150	1,05
	соль	2							20	0,04
	Компот из яблок			180						
	яблоко	25							70	1,75
	сахар	15							85	1,28
	Хлеб	40	20	100	14,6	1,8	29,88	157,2	44	1,76
	Хлеб	60	30		14,6	1,8	29,88	157,2	44	2,64
	Итого									63,14
Второй день										
	Обед									
	Гречка отварная			150						
	гречка	30							130	3,90
	масло сливочное	5							450	2,25
	соль	2							20	0,04
	Тефтели			100	13	11,2	0	152,6		
	мясо	120			0,7	0,1	7,1	33	440	52,80
	рис	10			0	1,998	0	17,38	75	0,75
	масло сливочное	3			0,14	56	0,02	14,18	450	1,35
	соль	2							20	0,04
	яйцо	0,1							8	0,80
	лук	15			2,86	4,32	23,01	142,35	40	0,60
	Соус томатный			50						
	томат	5							190	0,95
	мука	6							45	0,27
	масло сливочное	5							450	2,25

соль	2							20	0,04
Кисель			200						
кисель	15							200	3,00
сахар	10							85	0,85
Хлеб	40	20	100	14,6	1,8	29,88	157,2	44	1,76
Хлеб	60	30		14,6	1,8	29,88	157,2	44	2,64
Итого									74,29
Третий день									
Обед									
Суп с перловой крупой			200						
картофель	70			0,9	0,5	2,35	13,5	30	2,10
морковь	10			0,08	0,006	0,5	2,04	40	0,40
лук	10			0	0	2	7,58	40	0,40
перловка	18			0	5	0	44,95	40	0,72
масло сливочное	2							450	0,90
сметана	5							270	1,35
соль	2							20	0,04
отварная свекла с растит.маслом			80						
свекла	95							30	2,85
масло растительное	5							150	0,75
лук	6							40	0,24
Биточки куриные			100						
мясо куриное	140	80		13	11,2	0	152,6	200	28,00
соль	2	2		0,02	2,34	0,03	21,27	20	0,04
лук репчатый	10							40	0,40
яйцо	0,1							8	0,80
хлеб	15							44	0,00
масло раст.	6							150	0,90
Соус сметан.			60						
сметана	20							270	5,40
мука	8							45	0,36
масло сливочное	5	5						450	2,25
соль	2							20	0,04
Каша пшеница			130						
Пшено	25	25						70	1,75
Масло слив	3	3						450	1,35
чай с сахаром			200						
чай	2							900	1,80
сахар	15							85	1,28
Хлеб	40	20	100	14,6	1,8	29,88	157,2	44	1,76
Хлеб	60	30		14,6	1,8	29,88	157,2	44	2,64
Итого									58,52
Четвертый день									
Обед									
Суп с красной фасол.			200						
картофель	70							30	2,10
морковь	10							40	0,40
фасоль	16							185	2,96
лук	10							40	0,40
масло сливочное	2							450	0,90
соль	2							20	0,04
рыба туш.в томате с овощами			100						
минтай	130							160	20,80
морковь	25							40	1,00
масло раст.	5							150	0,75

	Суп гороховый			200						
	горох	20							45	0,90
	картофель	70							30	2,10
	лук репчатый	10							40	0,40
	морковь	10							40	0,40
	сметана	5							270	1,35
	масло растительное	5							150	0,75
	соль	2							20	0,04
	Индейка отварная			100						
	мясо индейки	120			13	11,2	0	152,6	330	39,60
	соль	2							20	0,04
	Соус сметан.			60						
	сметана	20							270	5,40
	мука	8							45	0,36
	масло сливочное	5							450	2,25
	соль	2							20	0,04
	Каша пшеница			130						
	Пшено	25	25						70	1,75
	Масло слив	3	3						450	1,35
	Компот из яблок			180						
	яблоко	25							70	1,75
	сахар	15							85	1,28
	Хлеб	40	20	100	14,6	1,8	29,88	157,2	44	1,76
	Хлеб	60	30		14,6	1,8	29,88	157,2	44	2,64
	Итого									68,61
Седьмой день										
	Обед									
	Гречка отварная			150						
	гречка	30							130	3,90
	масло сливочное	5							450	2,25
	соль	2							20	0,04
	Тефтели			100	13	11,2	0	152,6		
	мясо	120			0,7	0,1	7,1	33	440	52,80
	рис	10			0	1,998	0	17,38	75	0,75
	масло сливочное	3			0,14	56	0,02	14,18	450	1,35
	соль	2							20	0,04
	яйцо	0,1							8	0,80
	лук	15			2,86	4,32	23,01	142,35	40	0,60
	Соус томатный			50						
	томат	5							190	0,95
	мука	6							45	0,27
	масло сливочное	5							450	2,25
	соль	2							20	0,04
	Кисель			200						
	кисель	15							200	3,00
	сахар	10							85	0,85
	Хлеб	40	20	100	14,6	1,8	29,88	157,2	44	1,76
	Хлеб	60	30		14,6	1,8	29,88	157,2	44	2,64
	Итого									74,29
Восьмой день										
	Обед									
	Суп с перловой крупой			200						
	картофель	70			0,9	0,5	2,35	13,5	30	2,10
	морковь	10			0,08	0,006	0,5	2,04	40	0,40
	лук	10			0	0	2	7,58	40	0,40

Десятый день									
Обед									
Суп крестьянский со сметаной				200					
картофель	70							30	2,10
пшено	18							70	1,26
морковь	10							40	0,40
лук	10							40	0,40
масло растительное	3							150	0,45
сметана	5							270	1,35
соль	2							20	0,04
Котлета мясная				100					
мясо	130							440	57,20
лук	10							40	0,40
хлеб	15							44	0,66
масло растительное	3							150	0,45
соль	2							20	0,04
картофельное пюре				150					
картофель	180	23		2,1	0,3	21,42	99	30	5,40
масло сливочное	3	5		0,03	3,12	0,04	28,36	450	1,35
соль	2	2						20	0,04
молоко	20	20						80	1,60
Кисель				180					
кисель	15							200	3,00
сахар	10							85	0,85
Хлеб	40	30	100	14,6	1,8	29,88	157,2	44	1,76
Хлеб	60	20		14,6	1,8	29,88	157,2	44	2,64
Итого								81,39	

ИТОГО 649,33

на 1 ребенка 64,933
65
-0,067