УТВЕРЖДАЮ:
Директор МКОУ "СОШ №1" с.п. Сармаково
_____М.Ш.Абазокова

Двухразовое меню-раскладка для детей - ивалидов и детей с ОВЗ по МКОУ" СОШ №1" с.п.Сармаково на 2022-2023уч.год

№ пп		масса гр.		Выход	пищевые вещества			энергетич ценн	цена	Сумма
		брутто	нетто	гр	б	ж	у	(кал)	руб	
Первый день										
	Завтрак									
	суп молочный с макар. изделиями			**200**						
	молоко	70	70		2,8	2,5	4,7	52	80	5,60
	масло сливочное	2	2		0,01	56	0,02	14,8	450	0,90
	сахар	2	2		0	0	2	7,58	85	0,17
	вермишель	16	16		1,71	0,2	10,94	53,6	50	0,80
	хлеб	35	35		2,7	1,05	17,43	91,7	42	1,47
	Чай с сахаром			**200**						
	Чай	2							900	1,80
	сахар	15							85	1,28
	Обед									
	Овощи свеж.с раст.маслом			**60**						
	капуста	100			0,9	0,5	2,35	25	30	3,00
	морковь	20						75	40	0,80
	сахар	3							85	0,26
	масло растительное	4							150	0,60
	лук репчатый	9							40	0,36
	Суп гороховый			**200**						
	горох	20							45	0,90
	картофель	70							30	2,10
	лук репчатый	12							40	0,48
	морковь	12,5							40	0,50
	сметана	5							290	1,45
	масло растительное	5							150	0,75
	соль	2							20	0,04
	зелень	0,0001							250	0,000025
	Биточки из мяса птицы			**200**						
	мясо индейки	130			13,02	11,2	0	152,6	330	42,90
	хлеб	10	10		0,14	0	0,35	1,9	42	0,42
	лук репчатый	8			0,13	0,01	0,84	3,4	40	0,32
	молоко	10	10		0	2	0	17,98	80	0,80
	масло растительное	5							150	0,75
	соль	2							20	0,04
	яйцо	0,1							8	0,80
	Рис отварной			**200**						
	рис	40			0,2	2,34	0,03	21,27	75	3,00
	масло сливочное	5							150	0,75
	соль	2							20	0,04
	Компот из яблок			**180**						0,00
	яблоко	20							75	1,50
	сахар	15							85	1,28
	Банан	100		**100**					200	20,00
	Хлеб	40	20	**110**	14,62	1,8	29,88	157,2	42	1,68
	хлеб	70	30		14,62	1,8	29,88	157,2	42	2,94
	ИТОГО									**100,47**
Второй день										
	Завтрак									

	Каша манная молочная с маслом			**200**						
	молоко	70	70		2,8	2,5	4,7	52	80	5,60
	сахар	10	10		0	0	14,99	18,52	85	0,85
	масло сливочное	5	5		0,03	3,12	0,04	28,36	450	2,25
	манная крупа	25	25		2,58	2,25	16,98	82	45	1,125
	соль	2	2						20	0,04
	хлеб	35	35		2,7	1,05	17,43	91,7	42	1,47
	Чай с сахаром			**180**						
	чай	2							900	1,80
	сахар	15							85	1,28
	Обед									
	Тертая морковь с сахаром			**60**					40	3,60
	морковь	90							85	0,34
	сахар	4							150	0,90
	масло растительное	6								
	Борщ со сметаной			**200**	1,2	0,24	10,38	48	30	1,50
	картофель	50			0,75	0,05	5	21	30	1,50
	свекла	50			0,9	0,05	2,35	13,5	30	1,50
	капуста	50			0,16	0,12	1	1,08	40	0,48
	морковь	12			0,17	0	1,052	4,92	40	0,48
	лук	12			0,24	0	0,35	4,95	190	0,95
	томат	5			0		0,99	3,79	85	0,09
	сахар	1			0,35	0	0,05	35,45	150	0,60
	масло растительное	4			0,28	3,9	0,32	20,6	270	2,70
	сметана	10				2			20	0,04
	соль	2							250	0,000025
	зелень	0,0001								
	Тефтель из говядины в томатном соусе			**90/60**	13,02	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
	томат	5							190	0,95
	мука	6							45	0,27
	масло сливочное	5							450	2,25
	соль	2							20	0,04
	Гречка отварная			**150**						0,00
	гречка	40							130	5,20
	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	**110**	14,62	1,8	29,88	157,2	42	1,68
	Хлеб	70	30		14,62	1,8	29,88	157,2	42	2,94
	ИТОГО									**104,30**

Третий день

	Завтрак									
	Каша молочная пшенная									
	пшено	25	25						70	1,75
	масло сливочное	3	3						450	1,35
	соль	2	2						20	0,04
	молоко	70	70		2,8	2,5	4,7	52	80	5,60

	Чай с сахаром			**200**						
	чай	2							900	1,80
	сахар	15							85	1,28
	Обед									
	Суп с перловой крупой			**200**						
	картофель	70			0,9	0,5	2,35	13,5	30	2,10
	морковь	15			0,078	0,006	0,5	2,04	40	0,60
	лук	12			0	0	2	7,58	40	0,48
	перловка	18			0	5	0	44,95	40	0,72
	масло сливочное	2							450	0,900
	сметана	5							270	1,35
	соль	2							20	0,04
	зелень	0,0001							250	0,000025
	Отварная свекла с растительным маслом			**60**						
	свекла	95							30	2,85
	масло растительное	5							150	0,75
	лук	6							40	0,24
	Биточки (куриные)в сметанном соусе			**90/60**						
	курица	140	80		13,02	11,2	0	152,6	185	25,90
	хлеб	10	10		0,14	0	0,35	1,9	42	0,42
	масло сливочное	5	3		2,8	0,4	28,56	132	450	2,25
	соль	2	2		0,021	2,34	0,03	21,27	20	0,04
	молоко	10	10		0	2	0	17,98	80	0,80
	лук	10							40	0,40
	яйцо	0,1							8	0,890
	масл растимтельное	2							150	0,30
	сметана	15							270	4,05
	мука	8							45	0,368
	масло сливочное	5							450	2,25
	соль	2							20	0,04
	Каша пшенная			**130**						
	пшено	25	25						70	1,75
	масло сливочное	3	3						450	1,35
	соль	2	2						20	0,04
	Чай с сахаром			**200**						
	чай	2							900	1,80
	сахар	15							85	1,28
	Киви	**100**		**100**					190	19,00
	Хлеб	40	20						42	1,68
	Хлеб	70	30						42	2,94
	ИТОГО									**89,35**
Четвертый день										
	Завтрак									
	Каша овсяная молочная			**200**						
	крупа овсяная	30	30		3,3	1,86	15,03	91,5	45	1,35
	молоко	70	70		2,8	2,5	4,7	52	80	5,60
	сахар	5	5		0	0	4,99	18,95	85	0,43
	масло сливочное	5	4		0,03	3,12	0,04	28,36	450	2,25
	хлеб	35	30		14,6	1,8	29,88	157,2	42	1,47
	Чай с сахаром									
	чай	2							900	1,80
	сахар	15							85	1,28
	Обед									
	Салат витаминный			**60**						
	капуста	100			0,9	0,5	2,35	25	30	3,00
	морковь	20						75	40	0,80

	сахар	3							85	0,26
	масло растительное	4							150	0,60
	лук репчатый	10							40	0,40
	Суп с красной фасолью			**200**						
	картофель	70							30	2,10
	фасоль	16							185	2,96
	лук	10							40	0,40
	масло сливочное	2							450	0,90
	зелень	0,0001							250	0,000025
	соль	2							20	0,04
	Рыба туш.в томате с овощами			**100**						
	минтай	130							160	20,80
	морковь	25							40	1,00
	масло растительное	5							150	0,75
	лук	10							40	0,40
	томат паста	10							190	1,90
	сахар	2							85	0,17
	соль	2							20	0,04
	Рис припущенный			**150**						
	рис	40							75	3,00
	масло сливочное	5							450	2,25
	соль	3							20	0,06
	Компот из яблок	**200**		**180**						
	яблоко	20							75	1,50
	сахар	15							85	1,28
	Хлеб	40	30	70					42	1,68
	Хлеб	70	20	80	2,7	1,05	17,43	91,7	42	2,94
	ИТОГО									**63,390025**
	Пятый день									
	Завтрак									
	омлет			100						
	яйцо	1	1		0,1	0,1	0,007	1,57	8	8,00
	молоко	20	20		1,4	1,25	2,35	26	80	1,60
	масло раст.	5	5		0	5	5	44,95	150	0,75
	Чай с сахаром			**200**						
	чай	2	2						900	1,80
	сахар	15	15		0	0	14,97	56,85	85	1,28
	хлеб	35	30		14,6	1,8	29,88	157,2	42	1,47
	Обед									
	Тертая морковь			**60**						
	морковь	90							40	3,60
	сахар	4							85	0,34
	масло раст.	6							150	0,90
	Суп крестьянский со сметаной			**200**						
	картофель	70							30	2,10
	пшено	18							70	1,26
	морковь	12							40	0,48
	лук	12							40	0,48
	масло растительное	3							150	0,45
	сметана	5							270	1,35
	соль	2							20	0,04
	зелень	0,00001							250	0,0000025
	Котлета мясная			**100**						
	мясо	120							440	52,80
	лук	10							40	0,40
	хлеб	15							42	0,63

	масло растительное	3							150	0,45
	соль	2							20	0,04
	картофельное пюре			**130**						
	картофель	180	23		2,1	0,3	21,42	99	30	5,40
	масло сливочное	4	5		0,028	3,12	0,04	28,36	450	1,80
	соль	2	2						20	0,04
	молоко	20	20						80	1,60
	Кисель			**180**						
	кисель	15							200	3,00
	сахар	10							85	0,85
	Яблоко	100		**100**					75	7,50
	Хлеб	40	30						42	1,68
	Хлеб	70	20	**80**	2,7	1,05	17,43	91,7	42	2,94
	ИТОГО									**104,99**
Шестой день										
	Завтрак									
	суп молочный с макар. изделиями			**200**						
	молоко	70	70		2,8	2,5	4,7	52	80	5,60
	масло сливочное	2	2		0,01	56	0,02	14,8	450	0,90
	сахар	2	2		0	0	2	7,58	85	0,17
	вермишель	16	16		1,71	0,2	10,94	53,6	50	0,80
	хлеб	35	35		2,7	1,05	17,43	91,7	42	1,47
	Чай с сахаром			**200**						
	Чай	2							900	1,80
	сахар	15							85	1,28
	Обед									
	Овощи свеж.с раст.маслом			**60**						
	капуста	100			0,9	0,5	2,35	25	30	3,00
	морковь	20						75	40	0,80
	сахар	3							85	0,26
	масло растительное	4							150	0,60
	лук репчатый	9							40	0,36
	Суп гороховый			**200**						
	горох	20							45	0,90
	картофель	70							30	2,10
	лук репчатый	12							40	0,48
	морковь	12,5							40	0,50
	сметана	5							290	1,45
	масло растительное	5							150	0,75
	соль	2							20	0,04
	зелень	0,0001							250	0,000025
	Биточки из мяса птицы			**200**						
	мясо индейки	130			13,02	11,2	0	152,6	330	42,90
	хлеб	10	10		0,14	0	0,35	1,9	42	0,42
	лук репчатый	8			0,13	0,01	0,84	3,4	40	0,32
	молоко	10	10		0	2	0	17,98	80	0,80
	масло растительное	5							150	0,75
	соль	2					20	0,04	20	0,04
	яйцо	0,1							8	0,80
	Рис отварной			**200**						
	рис	40			0,2	2,34	0,03	21,27	75	3,00
	масло сливочное	5							150	0,75
	соль	2							20	0,04
	Компот из яблок			**180**						0,00
	яблоко	20							75	1,50
	сахар	15		**100**					85	1,28
	Банан	100		**110**					200	20.00

	Хлеб	40	20		14,62	1,8	29,88	157,2	42	1,68
	хлеб	70	30		14,62	1,8	29,88	157,2	42	2,94
	ИТОГО									**99,67**
Седьмой день										
	Завтрак									
	Каша манная молочная с маслом			**200**						
	молоко	70	70		2,8	2,5	4,7	52	80	5,60
	сахар	10	10		0	0	14,99	18,52	85	0,85
	масло сливочное	5	5		0,03	3,12	0,04	28,36	450	2,25
	манная крупа	25	25		2,58	2,25	16,98	82	45	1,125
	соль	2	2						20	0,04
	хлеб	35	35		2,7	1,05	17,43	91,7	42	1,47
	Чай с сахаром			**180**						
	чай	2							900	1,80
	сахар	15							85	1,28
	Обед									
	Тертая морковь с сахаром			**60**						
	морковь	90							40	3,60
	сахар	4							85	0,34
	масло растительное	6							150	0,90
	Борщ со сметаной			**200**						
	картофель	50			1,2	0,24	10,38	48	30	1,50
	свекла	50			0,75	0,05	5	21	30	1,50
	капуста	50			0,9	0,05	2,35	13,5	30	1,50
	морковь	12			0,16	0,12	1	1,08	40	0,48
	лук	12			0,17	0	1,052	4,92	40	0,48
	томат	5			0,24	0	0,35	4,95	190	0,95
	мука									
	сахар	1			0		0,99	3,79	85	0,09
	масло растительное	4			0,35	0	0,05	35,45	150	0,60
	сметана	10			0,28	3,9	0,32	20,6	270	2,70
	соль	2				2			20	0,04
	зелень	0,0001							250	0,000025
	Тефтель из говядины в томатном соусе			**90/60**	13,02	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
	томат	5							190	0,95
	мука	6							45	0,27
	масло сливочное	5							450	2,25
	соль	2							20	0,04
	Гречка отварная			**150**						0,00
	гречка	40							130	5,20
	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	**110**	14,62	1,8	29,88	157,2	42	1,68
	Хлеб	70	30		14,62	1,8	29,88	157,2	42	2,94
	ИТОГО									**104,90**
Восьмой день										
	Завтрак									

	Каша молочная пшенная									
	пшено	25	25						70	1,75
	масло сливочное	3	3						450	1,35
	соль	2	2						20	0,04
	молоко	70	70		2,8	2,5	4,7	52	80	5,60
	Чай с сахаром			**200**						
	чай	2							900	1,80
	сахар	15							85	1,28
	Обед									
	Суп с перловой крупой			**200**						
	картофель	70			0,9	0,5	2,35	13,5	30	2,10
	морковь	15			0,078	0,006	0,5	2,04	40	0,60
	лук	12			0	0	2	7,58	40	0,48
	перловка	18			0	5	0	44,95	40	0,72
	масло сливочное	2							450	0,980
	сметана	5							270	1,35
	соль	2							20	0,04
	зелень	0,0001							250	0,000025
	Отварная свекла с растительным маслом			**60**						
	свекла	95							30	2,85
	масло растительное	5							150	0,75
	лук	6							40	0,24
	Биточки (куриные)в сметанном соусе			**90/60**						
	курица	140	80		13,02	11,2	0	152,6	185	25,90
	хлеб	10	10		0,14	0	0,35	1,9	42	0,42
	масло сливочное	5	3		2,8	0,4	28,56	132	450	2,25
	соль	2	2		0,021	2,34	0,03	21,27	20	0,04
	молоко	10	10		0	2	0	17,98	80	0,84
	лук	10							40	0,40
	яйцо	0,1							8	0,890
	масл растительное	2							150	0,30
	сметана	15							270	4,05
	мука	8							45	0,368
	масло сливочное	5							450	2,25
	соль	2							20	0,04
	Каша пшенная			**130**						
	пшено	25	25						70	1,75
	масло сливочное	3	3						450	1,35
	соль	2	2						20	0,04
	Чай с сахаром			**200**						
	чай	2							900	1,80
	сахар	15							85	1,28
	Киви	**100**		**100**					190	19,00
	Хлеб	40	20						42	1,68
	Хлеб	70	30						42	2,94
	ИТОГО									**89,51**
	Девятый день									
	Завтрак									
	Каша овсяная молочная			**200**						
	крупа овсяная	30	30		3,3	1,86	15,03	91,5	45	1,35
	молоко	70	70		2,8	2,5	4,7	52	80	5,60
	сахар	5	5		0	0	4,99	18,95	85	0,43
	масло сливочное	5	4		0,03	3,12	0,04	28,36	450	2,25
	хлеб	35	30		14,6	1,8	29,88	157,2	42	1,47
	Чай с сахаром									
	чай	2							900	1,80

	сахар	15							85	1,28
	Обед									
	Салат витаминный			**60**						
	капуста	100			0,9	0,5	2,35	25	30	3,00
	морковь	20						75	40	0,80
	сахар	3							85	0,26
	масло растительное	4							150	0,60
	лук репчатый	9							40	0,4
	Суп с красной фасолью			**200**						
	картофель	70							30	2,10
	фасоль	16							185	2,96
	лук	10							40	0,40
	масло сливочное	2							450	0,90
	зелень	0,0001							250	0,000025
	соль	2							20	0,04
	морковь	15							40	0,6
	Рыба туш.в томате с овощами			**100**						
	минтай	130							160	20,80
	морковь	25							40	1,00
	масло растительное	5							150	0,75
	лук	10							40	0,400
	томат паста	10							190	1,90
	сахар	2							85	0,17
	соль	2							20	0,04
	Рис припущенный			**150**						
	рис	40							75	3,00
	масло сливочное	5							450	2,25
	соль	1							20	0,02
	Компот из яблок	**200**		**180**					**30**	**6,00**
	яблоко	20							75	1,50
	сахар	15							85	1,28
	Хлеб	40	30	70					42	1,68
	Хлеб	70	20	80	2,7	1,05	17,43	91,7	42	2,94
	ИТОГО									**69,910025**
Десятый день										
	Завтрак									
	омлет			100						
	яйцо	1	1		0,1	0,1	0,007	1,57	8	8,00
	молоко	20	20		1,4	1,25	2,35	26	80	1,60
	масло раст.	5	5		0	5	5	44,95	150	0,75
	Чай с сахаром			**200**						
	чай	2	2						900	1,80
	сахар	15	15		0	0	14,97	56,85	85	1,28
	хлеб	35	30		14,6	1,8	29,88	157,2	42	1,47
	Обед									
	Тертая морковь			**60**						
	морковь	90							40	3,60
	сахар	4							85	0,34
	масло раст.	6							150	0,90
	Суп крестьянский со сметаной			**200**						
	картофель	70							30	2,10
	пшено	18							70	1,26
	морковь	12							40	0,48
	лук	12							40	0,48
	масло растительное	3							150	0,45
	сметана	5							270	1,35

	соль	2							20	0,04
	зелень	0,00001							250	0,0000025
	Котлета мясная			**90**						
	мясо	120							440	52,80
	лук	10							40	0,40
	хлеб	15							42	0,63
	масло растительное	3							150	0,45
	соль	2							20	0,04
	картофельное пюре			**130**						
	картофель	180	23		2,1	0,3	21,42	99	30	5,40
	масло сливочное	4	5		0,028	3,12	0,04	28,36	450	1,80
	соль	2	2						20	0,04
	молоко	20	20						80	1,60
	Кисель			**180**						
	кисель	15							200	3,00
	сахар	10							85	0,85
	Яблоко	100		**100**					75	7,50
	Хлеб	40	30						42	1,68
	Хлеб	70	20	**80**	2,7	1,05	17,43	91,7	42	2,94
	ИТОГО									**105,03**

итого	931,506205
на 1 ребенка	93,1506205
	93,1506205