



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МКОУ "СОШ" с.п. Сармаково  
Абазокова М.Ш.

10-дневное индивидуальное меню, Мамбетову И.М.

| Б                                  | масса гр. |       | выход гр. | пищевые вещества |   |   | ч ценность (кал) | цена руб | Сумма |
|------------------------------------|-----------|-------|-----------|------------------|---|---|------------------|----------|-------|
|                                    | брутто    | нетто |           | б                | ж | у |                  |          |       |
| Первый день                        |           |       |           |                  |   |   |                  |          |       |
| Овощи свежие с растительным маслом |           |       | 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     |       |
| Суп гороховый                      |           |       | 180       |                  |   |   |                  |          |       |
| горох                              | 10        |       |           |                  |   |   | 45               | 0,45     |       |
| картофель                          | 40        |       |           |                  |   |   | 40               | 1,60     |       |
| 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     |       |
| Плов с мясом индейки               |           |       | 200       |                  |   |   |                  |          |       |
| мясо индейки                       | 120       |       |           |                  |   |   | 360              | 43,20    |       |
| лук репчатый                       | 6         |       |           |                  |   |   | 55               | 0,33     |       |
| рис                                | 30        |       |           |                  |   |   | 120              | 3,60     |       |
| масло растительное                 | 7         |       |           |                  |   |   | 150              | 1,05     |       |
| морковь                            | 5         |       |           |                  |   |   | 45               | 0,23     |       |
| соль                               | 2         |       |           |                  |   |   | 20               | 0,04     |       |
| томат                              | 2         |       |           |                  |   |   | 190              | 0,38     |       |
| Компот из яблок                    |           |       | 180       |                  |   |   |                  |          |       |
| яблоко                             | 20        |       |           |                  |   |   | 75               | 1,50     |       |
| Хлеб ржаной                        |           |       | 60        | 60               |   |   | 48               | 2,88     |       |
| Апельсин                           |           |       | 100       | 100              |   |   | 170              | 17,00    |       |
| ИТОГО                              |           |       |           |                  |   |   |                  | 78,38    |       |
| Второй день                        |           |       |           |                  |   |   |                  |          |       |
| Тертая морковь                     |           |       | 45        |                  |   |   |                  |          |       |
| морковь                            | 60        |       |           |                  |   |   | 45               | 2,70     |       |
| масло растительное                 | 5         |       |           |                  |   |   | 150              | 0,75     |       |
| Борщ со сметаной                   |           |       | 180       |                  |   |   |                  |          |       |
| картофель                          | 40        |       |           |                  |   |   | 40               | 1,60     |       |
| свекла                             | 40        |       |           |                  |   |   | 35               | 1,40     |       |
| капуста                            | 50        |       |           |                  |   |   | 30               | 1,50     |       |
| морковь                            | 10        |       |           |                  |   |   | 45               | 0,45     |       |
| 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>                        |            | <b>90</b>  |  |  |  |  |  |     |              |
| мясо   | 120        |            |  |  |  |  |  | 460 | 55,20        |
| масло растительное                           | 5          |            |  |  |  |  |  | 150 | 0,75         |
| соль   | 2          |            |  |  |  |  |  | 20  | 0,04         |
| яйцо   | 0,1        |            |  |  |  |  |  | 9   | 0,90         |
| хлеб   | 13         |            |  |  |  |  |  | 46  | 0,60         |
| молоко                                       | 10         |            |  |  |  |  |  | 90  | 0,90         |
| лук  | 10         |            |  |  |  |  |  | 55  | 0,55         |
| <b>Гречка отварная</b>                       |            | <b>100</b> |  |  |  |  |  |     |              |
| гречка                                       | 25         |            |  |  |  |  |  | 130 | 3,25         |
| масло сливочное                              | 3          |            |  |  |  |  |  | 450 | 1,35         |
| соль   | 1          |            |  |  |  |  |  | 20  | 0,02         |
| <b>Чай с лимоном</b>                         |            | <b>200</b> |  |  |  |  |  |     |              |
| чай  | 2          |            |  |  |  |  |  | 900 | 1,80         |
| лимон  | 10         |            |  |  |  |  |  | 235 | 2,35         |
| <b>Хлеб ржаной</b>                           | <b>60</b>  | <b>60</b>  |  |  |  |  |  | 48  | 2,88         |
| <b>Яблоко</b>                                | <b>100</b> | <b>100</b> |  |  |  |  |  | 75  | 7,50         |
| <b>ИТОГО</b>                                 |            |            |  |  |  |  |  |     | <b>91,65</b> |
| <b>Третий день</b>                           |            |            |  |  |  |  |  |     |              |
| <b>Суп с перловой крупой</b>                 |            | <b>180</b> |  |  |  |  |  |     |              |
| картофель                                    | 40         |            |  |  |  |  |  | 40  | 1,60         |
| морковь                                      | 5          |            |  |  |  |  |  | 45  | 0,23         |
| лук  | 5          |            |  |  |  |  |  | 55  | 0,28         |
| перловка                                     | 10         |            |  |  |  |  |  | 40  | 0,40         |
| масло растительное                           | 2          |            |  |  |  |  |  | 150 | 0,30         |
| сметана                                      | 5          |            |  |  |  |  |  | 360 | 1,80         |
| соль   | 2          |            |  |  |  |  |  | 20  | 0,04         |
| <b>Свекла отварная с растительным маслом</b> |            | <b>60</b>  |  |  |  |  |  |     |              |
| свекла                                       | 75         |            |  |  |  |  |  | 35  | 2,63         |
| масло растительное                           | 5          |            |  |  |  |  |  | 150 | 0,75         |
| <b>Тефтели</b>                               |            | <b>90</b>  |  |  |  |  |  |     |              |
| 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>                         |            | <b>60</b>  |  |  |  |  |  |     |              |
| томат  | 3          |            |  |  |  |  |  | 190 | 0,57         |
| мука   | 6          |            |  |  |  |  |  | 38  | 0,23         |
| масло сливочное                              | 5          |            |  |  |  |  |  | 450 | 2,25         |
| соль   | 2          |            |  |  |  |  |  | 20  | 0,04         |
| <b>Макароны отварные</b>                     |            | <b>75</b>  |  |  |  |  |  |     |              |
| макароны                                     | 20         |            |  |  |  |  |  | 50  | 1,00         |
| масло сливочное                              | 3          |            |  |  |  |  |  | 450 | 1,35         |
| соль   | 1          |            |  |  |  |  |  | 20  | 0,02         |
| <b>Компот из яблок</b>                       |            | <b>180</b> |  |  |  |  |  |     |              |
| яблоко                                       | 20         |            |  |  |  |  |  | 75  | 1,50         |
| <b>Хлеб ржаной</b>                           | <b>50</b>  | <b>50</b>  |  |  |  |  |  | 48  | 2,40         |
| <b>Банан</b>                                 | <b>50</b>  | <b>50</b>  |  |  |  |  |  | 134 | 6,70         |
| <b>ИТОГО</b>                                 |            |            |  |  |  |  |  |     | <b>81,96</b> |
| <b>Четвертый день</b>                        |            |            |  |  |  |  |  |     |              |



|   |     |  |            |  |  |  |  |     |              |
|---|-----|--|------------|--|--|--|--|-----|--------------|
| <b>Овощи свежие с растительным маслом</b>       |     |  | <b>60</b>  |  |  |  |  |     |              |
| 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 фасолевый</b>                            |     |  | <b>180</b> |  |  |  |  |     |              |
| картофель                                       | 50  |  |            |  |  |  |  | 40  | 2,00         |
| фасоль  | 10  |  |            |  |  |  |  | 185 | 1,85         |
| лук   | 5   |  |            |  |  |  |  | 55  | 0,28         |
| морковь   | 5   |  |            |  |  |  |  | 45  | 0,23         |
| масло растительное                              | 2   |  |            |  |  |  |  | 150 | 0,30         |
| соль  | 2   |  |            |  |  |  |  | 20  | 0,04         |
| сметана   | 5   |  |            |  |  |  |  | 360 | 1,80         |
| <b>Котлета рыбная</b>                           |     |  | <b>90</b>  |  |  |  |  |     |              |
| минтай  | 130 |  |            |  |  |  |  | 165 | 21,45        |
| лук   | 10  |  |            |  |  |  |  | 55  | 0,55         |
| соль  | 2   |  |            |  |  |  |  | 20  | 0,04         |
| яйцо  | 0,1 |  |            |  |  |  |  | 9   | 0,90         |
| масло сливочное                                 | 2   |  |            |  |  |  |  | 450 | 0,90         |
| молоко  | 12  |  |            |  |  |  |  | 90  | 1,08         |
| хлеб  | 13  |  |            |  |  |  |  | 48  | 0,62         |
| <b>Рис припущенный</b>                          |     |  | <b>75</b>  |  |  |  |  |     |              |
| рис   | 20  |  |            |  |  |  |  | 120 | 2,40         |
| масло сливочное                                 | 4   |  |            |  |  |  |  | 450 | 1,80         |
| соль  | 1   |  |            |  |  |  |  | 20  | 0,02         |
| <b>Чай</b>                                      |     |  | <b>200</b> |  |  |  |  |     |              |
| чай   | 2   |  |            |  |  |  |  | 900 | 1,80         |
| <b>Хлеб ржаной</b>                              | 60  |  | <b>60</b>  |  |  |  |  | 48  | 2,88         |
| <b>Апельсин</b>                                 | 100 |  | <b>100</b> |  |  |  |  | 170 | 17,00        |
| <b>ИТОГО</b>                                    |     |  |            |  |  |  |  |     | <b>61,42</b> |
| <b>Пятый день</b>                               |     |  |            |  |  |  |  |     |              |
| <b>Тертая морковь</b>                           |     |  | <b>45</b>  |  |  |  |  |     |              |
| морковь   | 60  |  |            |  |  |  |  | 45  | 2,70         |
| масло растительное                              | 5   |  |            |  |  |  |  | 150 | 0,75         |
| <b>Суп картофельный с макаронными изделиями</b> |     |  | <b>180</b> |  |  |  |  |     |              |
| картофель                                       | 40  |  |            |  |  |  |  | 40  | 1,60         |
| вермишель                                       | 10  |  |            |  |  |  |  | 50  | 0,50         |
| морковь   | 5   |  |            |  |  |  |  | 45  | 0,23         |
| 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>                            |     |  | <b>90</b>  |  |  |  |  |     |              |
| мясо куриное                                    | 140 |  |            |  |  |  |  | 200 | 28,00        |
| соль  | 2   |  |            |  |  |  |  | 20  | 0,04         |
| <b>Соус сметанный</b>                           |     |  | <b>60</b>  |  |  |  |  |     |              |
| сметана   | 20  |  |            |  |  |  |  | 360 | 7,20         |
| мука  | 6   |  |            |  |  |  |  | 38  | 0,23         |
| масло сливочное                                 | 5   |  |            |  |  |  |  | 450 | 2,25         |



|  |     |  |              |  |  |  |  |     |       |
|--|-----|--|--------------|--|--|--|--|-----|-------|
| соль   | 2   |  |              |  |  |  |  | 20  | 0,04  |
| <b>Пшенка отварная</b>                         |     |  | <b>100</b>   |  |  |  |  |     |       |
| пшено  | 25  |  |              |  |  |  |  | 70  | 1,75  |
| масло сливочное                                | 5   |  |              |  |  |  |  | 450 | 2,25  |
| соль   | 1   |  |              |  |  |  |  | 20  | 0,02  |
| <b>Какао с молоком</b>                         |     |  | <b>200</b>   |  |  |  |  |     |       |
| какао  | 3   |  |              |  |  |  |  | 680 | 2,04  |
| молоко   | 100 |  |              |  |  |  |  | 90  | 9,00  |
| <b>Хлеб ржаной</b>                             | 40  |  | <b>40</b>    |  |  |  |  | 58  | 2,32  |
| <b>Яблоко</b>                                  | 50  |  | <b>50</b>    |  |  |  |  | 75  | 3,75  |
| <b>ИТОГО</b>                                   |     |  |              |  |  |  |  |     | 65,66 |
| <b>Шестой день</b>                             |     |  |              |  |  |  |  |     |       |
| <b>Овощи свежие с растительным маслом</b>      |     |  | <b>60</b>    |  |  |  |  |     |       |
| 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>                           |     |  | <b>180</b>   |  |  |  |  |     |       |
| горох  | 10  |  |              |  |  |  |  | 45  | 0,45  |
| картофель                                      | 40  |  |              |  |  |  |  | 40  | 1,60  |
| 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>Мясо индейки отварное в сметанном соусе</b> |     |  | <b>90/60</b> |  |  |  |  |     |       |
| 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>Макароньы отварные</b>                      |     |  | <b>75</b>    |  |  |  |  |     |       |
| макароньы                                      | 20  |  |              |  |  |  |  | 50  | 1,00  |
| масло сливочное                                | 3   |  |              |  |  |  |  | 450 | 1,35  |
| соль   | 1   |  |              |  |  |  |  | 20  | 0,02  |
| <b>Компот из яблок</b>                         |     |  | <b>180</b>   |  |  |  |  |     |       |
| яблоко   | 20  |  |              |  |  |  |  | 75  | 1,50  |
| <b>Хлеб ржаной</b>                             | 60  |  | <b>60</b>    |  |  |  |  | 58  | 3,48  |
| <b>Банан</b>                                   | 100 |  | <b>100</b>   |  |  |  |  | 134 | 13,40 |
| <b>ИТОГО</b>                                   |     |  |              |  |  |  |  |     | 85,89 |
| <b>Седьмой день</b>                            |     |  |              |  |  |  |  |     |       |
| <b>Тертая морковь</b>                          |     |  | <b>45</b>    |  |  |  |  |     |       |
| морковь  | 60  |  |              |  |  |  |  | 45  | 2,70  |
| масло растительное                             | 5   |  |              |  |  |  |  | 150 | 0,75  |
| <b>Борщ со сметаной</b>                        |     |  | <b>180</b>   |  |  |  |  |     |       |
| картофель                                      | 40  |  |              |  |  |  |  | 40  | 1,60  |
| свекла   | 40  |  |              |  |  |  |  | 35  | 1,40  |
| капуста  | 50  |  |              |  |  |  |  | 30  | 1,50  |







|                              |     |  |            |  |  |  |  |     |       |
|------------------------------|-----|--|------------|--|--|--|--|-----|-------|
| масло сливочное              | 5   |  |            |  |  |  |  | 450 | 2,25  |
| соль                         | 2   |  |            |  |  |  |  | 20  | 0,04  |
| <b>Компот из яблок</b>       |     |  | <b>180</b> |  |  |  |  |     |       |
| яблоко                       | 20  |  |            |  |  |  |  | 75  | 1,50  |
| Хлеб ржаной                  | 60  |  | <b>60</b>  |  |  |  |  | 58  | 3,48  |
| Апельсин                     | 100 |  | <b>100</b> |  |  |  |  | 170 | 17,00 |
| <b>ИТОГО</b>                 |     |  |            |  |  |  |  |     | 71,92 |
| <b>Девятый день</b>          |     |  |            |  |  |  |  |     |       |
| <b>Салат витаминный</b>      |     |  | <b>60</b>  |  |  |  |  |     |       |
| 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>         |     |  | <b>180</b> |  |  |  |  |     |       |
| картофель                    | 50  |  |            |  |  |  |  | 40  | 2,00  |
| морковь                      | 5   |  |            |  |  |  |  | 45  | 0,23  |
| фасоль                       | 10  |  |            |  |  |  |  | 185 | 1,85  |
| лук                          | 5   |  |            |  |  |  |  | 55  | 0,28  |
| масло растительное           | 2   |  |            |  |  |  |  | 150 | 0,30  |
| соль                         | 2   |  |            |  |  |  |  | 20  | 0,04  |
| сметана                      | 5   |  |            |  |  |  |  | 360 | 1,80  |
| <b>Котлета рыбная</b>        |     |  | <b>90</b>  |  |  |  |  |     |       |
| минтай                       | 130 |  |            |  |  |  |  | 165 | 21,45 |
| лук                          | 10  |  |            |  |  |  |  | 55  | 0,55  |
| соль                         | 2   |  |            |  |  |  |  | 20  | 0,04  |
| яйцо                         | 0,1 |  |            |  |  |  |  | 9   | 0,00  |
| молоко                       | 12  |  |            |  |  |  |  | 90  | 1,08  |
| хлеб                         | 13  |  |            |  |  |  |  | 48  | 0,62  |
| <b>Рис припущенный</b>       |     |  | <b>75</b>  |  |  |  |  |     |       |
| рис                          | 20  |  |            |  |  |  |  | 120 | 2,40  |
| масло сливочное              | 4   |  |            |  |  |  |  | 450 | 1,80  |
| соль                         | 1   |  |            |  |  |  |  | 20  | 0,02  |
| <b>Чай</b>                   |     |  | <b>200</b> |  |  |  |  |     |       |
| чай                          | 2   |  |            |  |  |  |  | 900 | 1,80  |
| Хлеб ржаной                  | 60  |  | <b>60</b>  |  |  |  |  | 58  | 3,48  |
| Яблоко                       | 50  |  | <b>50</b>  |  |  |  |  | 75  | 3,75  |
| <b>ИТОГО</b>                 |     |  |            |  |  |  |  |     | 46,99 |
| <b>Десятый день</b>          |     |  |            |  |  |  |  |     |       |
| <b>Тертая морковь</b>        |     |  | <b>45</b>  |  |  |  |  |     |       |
| морковь                      | 60  |  |            |  |  |  |  | 45  | 2,70  |
| масло растительное           | 5   |  |            |  |  |  |  | 150 | 0,75  |
| <b>Суп с перловой крупой</b> |     |  | <b>180</b> |  |  |  |  |     |       |
| картофель                    | 40  |  |            |  |  |  |  | 40  | 1,60  |
| морковь                      | 5   |  |            |  |  |  |  | 45  | 0,23  |
| лук                          | 5   |  |            |  |  |  |  | 55  | 0,28  |
| перловка                     | 10  |  |            |  |  |  |  | 40  | 0,40  |
| масло растительное           | 2   |  |            |  |  |  |  | 150 | 0,30  |
| сметана                      | 5   |  |            |  |  |  |  | 360 | 1,80  |
| соль                         | 2   |  |            |  |  |  |  | 20  | 0,04  |
| <b>Жаркое по домашнему</b>   |     |  | <b>200</b> |  |  |  |  |     |       |
| мясо                         | 100 |  |            |  |  |  |  | 460 | 46,00 |



