


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

Меню 1-4 кл. на 01.09.2023г.

№ п/п		масса гр.		выход гр.	пищевые вещества			ч ценность (кал)	цена руб	Сумм
		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			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	
	Плов с мясом индейки			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	
	томат	2						190	0,38	
	Компот из яблок			180						
	яблоко	20						75	1,50	
	сахар	15						85	1,28	
	Хлеб ржаной	40		40				58	2,32	
	Хлеб пшеничный	70		70				48	3,36	
	Апельсин	100		100				170	17,00	
	ИТОГО								86,33	
Второй день										
	Тертая морковь с сахаром			60						
	морковь	75						45	3,38	
	сахар	2						85	0,17	
	масло растительное	5						150	0,75	
	Борщ со сметаной			200						
	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	

лук	5							55	0,28
масло растительное	2							150	0,30
томат	2							190	0,38
соль	2							20	0,04
Куры отварные			90						
мясо куриное	140							200	28,00
соль	2							20	0,04
Соус сметанный			60						
сметана	20							360	7,20
мука	6							38	0,23
масло сливочное	5							450	2,25
соль	2							20	0,04
Пшеника отварная			150						
пшено	35							70	2,45
масло сливочное	5							450	2,25
соль	1							20	0,02
Какао с молоком			200						
какао	3							680	2,04
молоко	100							90	9,00
сахар	20							85	1,70
Хлеб пшеничный	70		70					48	3,36
Хлеб ржаной	40		40					58	2,32
Яблоко	100		100					75	7,50
ИТОГО									77,51
Шестой 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			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
Мясо индейки отварное в сметанном соусе			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
Макароны отварные			150						
макароны	40							50	2,00
масло сливочное	3							450	1,35

Компот из яблок			180						
яблоко	20								
сахар	15						75		1,50
Хлеб пшеничный	70		70				85		1,28
Хлеб ржаной	40		40				48		3,36
Банан	100		100				58		2,32
ИТОГО							134		13,40
Седьмой день									
Тертая морковь с сахаром			60						
морковь	75								
сахар	2						45		3,38
масло растительное	5						85		0,17
Борщ со сметаной			200				150		0,75
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
Тефтели			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
Соус томатный			60						
томат	3						190		0,57
мука	6						38		0,23
масло сливочное	5						450		2,25
соль	2						20		0,04
Гречка отварная			150						
гречка	35						130		4,55
масло сливочное	3						450		1,35
соль	1						20		0,02
Чай с лимоном			200						
чай	2						900		1,80
сахар	15						85		1,28
лимон	10						235		2,35
Хлеб пшеничный	70		70				48		3,36
Хлеб ржаной	40		40				58		2,32
Яблоко	100		100				75		7,50
ИТОГО									100,75
Восьмой день									
Суп крестьянский с пшеничной крупой			200						
картофель	60						40		2,40
пшено	18						70		1,26
морковь	5						45		0,23

масло растительное	2					150	0,30
сметана	5					360	1,80
соль	2					20	0,04
Свекла отварная с растительным маслом			60				
свекла	75					35	2,63
масло растительное	5					150	0,75
Биточки куриные			90				
мясо куриное	140					200	28,00
лук	10					55	0,55
масло сливочное	2					150	0,30
хлеб	10					48	0,48
соль	2					20	0,04
молоко	12					90	1,08
яйцо	0,1					9	0,90
Соус сметанный			60				
сметана	20					360	7,20
мука	6					38	0,23
масло сливочное	5					450	2,25
соль	2					20	0,04
Картофельное пюре			150				
картофель	180					40	7,20
масло сливочное	5					450	2,25
молоко	20					90	1,80
соль	2					20	0,04
Компот из яблок			180				
яблоко	20					75	1,50
сахар	15					85	1,28
Хлеб пшеничный	70		70			48	3,36
Хлеб ржаной	40		40			58	2,32
Апельсин	100		100			170	17,00
ИТОГО							87,49
Девятый день							
Салат витаминный			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
Суп фасолевый			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	0,04
сметана	5					360	1,80
Котлета рыбная			90				
минтай	130					165	21,45
лук	10					55	0,55
соль	2					20	0,04
яйцо	0,1					9	0,90

