У Т В Е Р Ж Д А Ю :
Директор МКОУ "СОШ №1" с.п.Сармаково
"09" января 2025г. _____Абазокова М.Ш.

Мамбетов (диабет)										
Первый день										
№ п/п		**масса гр.**		**выход**	**пищевые вещества**			**энерг. ценность**	**цена**	
		брутто	**нетто**	**гр.**	**б**	**ж**	**у**	**(кал)**	**руб**	**Сумма**
Первый день										
	ЗАВТРАК									
	Омлет			**100**						
	Яйцо	1							12	12,00
	Молоко	50							90	4,50
	Сливочное масло	2							480	0,96
	Соль	2							25	0,05
	чай с сахаром			**200**						
	чай	2							900	1,80
	сахар	15							85	1,28
	Хлеб пшеничный	50		**50**					60	3,00
	ИТОГО									**23,59**
	ОБЕД									
	Суп гороховый			**180**						
	горох	10							60	0,60
	картофель	40							60	2,40
	лук репчатый	5							40	0,20
	морковь	5							45	0,23
	сметана	5							460	2,30
	масло растительное	2							165	0,33
	соль	2							25	0,05
	Плов с мясом индейки			**200**						
	мясо индейки	130							400	52,00
	лук репчатый	6							40	0,24
	морковь	5							45	0,23
	масло растительное	7							165	1,16
	соль	2							25	0,05
	рис	30							120	3,60
	Компот из яблок			**180**						0,00
	яблоко	20							100	2,00
	Хлеб пшеничный	80		**80**					60	4,80
	ИТОГО									**70,18**
Второй день										
	ЗАВТРАК									
	Каша рисовая на молоке с маслом			**200**						
	рис	30							120	3,60
	молоко	90							90	8,10
	сахар	5							85	0,43
	масло сливочное	2							480	0,96
	чай с сахаром			**200**						
	чай	2							900	1,80
	сахар	15							85	1,28
	Хлеб	50							60	3,00
	ИТОГО									**19,16**
	ОБЕД									
	Котлета мясная			**100**						
	мясо	120							550	66,00
	лук	10							40	0,40
	хлеб	13							60	0,78

	соль	2							25	0,05
	яйцо	0,1							12	0,00
	масло растительное	5							165	0,83
	молоко	10							120	1,20
	Гречка отварная			**85**						
	гречка	20							130	2,60
	масло сливочное	3							505	1,52
	соль	2							25	0,05
	Чай с сахаром			**200**						
	чай	2							937	1,87
	Хлеб пшеничный	80		**80**					60	4,80
	ИТОГО									80,0952
					Третий день					
	ЗАВТРАК									
	Каша гречневая молочная			**200**						
	молоко	90		150					90	8,10
	сливочное масло	2		2					480	0,96
	сахар	3		3					85	0,26
	гречневая крупа	20		20					130	2,60
	соль	1		1					25	0,03
	чай с сахаром			**200**						
	чай	2							900	1,80
	сахар	15							85	1,28
	Хлеб	50		**50**					60	3,00
	ИТОГО									18,02

ОБЕД

	Биточки из мяса индейки			**100**						
	мясо индейки	130							400	52,00
	хлеб	10							60	0,60
	масло сливочное	2							505	1,01
	соль	2							25	0,05
	молоко	10							120	1,20
	лук	10							40	0,40
	яйцо	0,1							12	1,20
	Соус сметанный			**60**						
	сметана	10							460	4,60
	мука	6							39	0,23
	масло сливочное	5							505	2,53
	соль	2							25	0,05
	Макароны отварные			**75**						0,00
	макароны	20							60	1,20
	масло сливочное	3							505	1,52
	соль	2							25	0,05
	Какао с молоком			**200**						
	какао	2							1050	2,10
	молоко	80							120	9,60
	Хлеб пшеничный	100		**100**					60	6,00
	ИТОГО									84,33
					Четвертый день					
	ЗАВТРАК									
	Яйцо отварное			**40**						
	Яйцо	1							12	12,00
	Какао с молоком			**200**						0,00
	Какао	2							900	1,80
	Молоко	90							90	8,10
	Сахар	15							85	1,28
	Хлеб с маслом									0,00
	Хлеб	50		55					60	3,00
	масло сливочное	5							480	2,40
	ИТОГО									28,58

ОБЕД

	Суп картофельный с макаронами			**180**					
	картофель	40						60	2,40
	вермишель	10						60	0,60
	морковь	6						45	0,27
	лук	10						40	0,40
	масло растительное	2						165	0,33
	сметана	5						460	2,30
	соль	2						25	0,05
	томат	2						210	0,42
	Запеченная рыба			**100**					
	минтай	130						250	32,50
	масло растительное	5						165	0,83
	соль	2						25	0,05
	томат	5						210	1,05
	Картофельное пюре			**90**					
	картофель	100						60	6,00
	масло сливочное	5						505	2,53
	молоко	10						120	1,20
	соль	2						25	0,05
	Чай с сахаром			**180**					
	чай	2						937	1,87
	Хлеб пшеничный	100		**100**				60	6,00
	ИТОГО								58,84
				Пятый день					
	ЗАВТРАК								
	Каша манная на молоке с маслом			**200**					
	манная крупа	30						45	1,35
	молоко	90						90	8,10
	сахар	5						85	0,43
	масло сливочное	2						480	0,96
	чай с сахаром			**200**					
	чай	2						900	1,80
	сахар	15						85	1,28
	Хлеб	50		**50**				60	3,00
	ИТОГО								16,91
	ОБЕД								
	Биточки куриные			**100**					
	мясо куриное	140						230	32,20
	хлеб	10						60	0,60
	масло сливочное	5						505	2,53
	соль	2						25	0,05
	молоко	12						120	1,44
	лук	10						40	0,40
	яйцо	0,1						12	1,20
	масло растительное	2						165	0,33
	Соус сметанный			**60**					
	сметана	10						460	4,60
	мука	6						39	0,23
	масло сливочное	5						505	2,53
	соль	2						25	0,05
	Пшенка отварная			**150**					
	пшено	35						70	2,45
	масло сливочное	3						505	1,52
	соль	2						25	0,05
	Кисель			**180**					
	кисель	15						220	3,30
	Хлеб пшеничный	60		**60**				60	3,60
	ИТОГО								57,07
				Шестой день					
	ЗАВТРАК								

	Суп молочный с макаронными изделиями			**250**					
	Макароны	16						50	0,80
	Молоко	90						90	8,10
	сахар	3						85	0,26
	масло сливочное	2						480	0,96
	Хлеб			**50**					0,00
	Хлеб	50						60	3,00
	ИТОГО								13,12

ОБЕД

	Овощи свежие с раст. маслом			**60**					
	капуста	80						40	3,20
	морковь	10						45	0,45
	соль	1						25	0,03
	масло растительное	5						165	0,83
	лук репчатый	3						40	0,12
	Суп гороховый			**180**					
	горох	10						60	0,60
	картофель	40						60	2,40
	лук репчатый	5						40	0,20
	морковь	5						45	0,23
	сметана	5						460	2,30
	масло растительное	2						165	0,33
	соль	2						25	0,05
	Индейка отварная в сметанном соусе			**100/60**					
	мясо индейки	130						400	52,00
	лук репчатый	8						40	0,32
	сметана	10						460	4,60
	соль	4						25	0,10
	масло сливочное	5						505	2,53
	мука	5						39	0,20
	Макароны отварные			**75**					
	макароны	20						60	1,20
	масло сливочное	3						505	1,52
	соль	2						25	0,05
	Компот из яблок			**180**					
	яблоко	20						100	2,00
	Хлеб пшеничный	100		**100**				60	6,00
	ИТОГО								81,23

Седьмой день

	ЗАВТРАК								
	Омлет			**100**					
	Яйцо	2						12	24,00
	Молоко	50						90	4,50
	Сливочное масло	2						480	0,96
	Соль	2						25	0,05
	чай с сахаром			**200**					
	чай	2						900	1,80
	сахар	15						85	1,28
	Хлеб пшеничный	50		**50**				60	3,00
	ИТОГО								35,59

ОБЕД

	Котлета мясная			**100**					
	мясо	120						550	66,00
	лук	10						40	0,40
	хлеб	13						60	0,78
	соль	2						25	0,05
	яйцо	0,1						12	0,00
	масло растительное	5						165	0,83
	молоко	10						120	1,20
	Соус томатный			**60**					

	томат	3							210	0,63
	мука	6							39	0,23
	масло сливочное	5							505	2,53
	соль	2							25	0,05
	Гречка отварная			150						0,00
	гречка	40							130	5,20
	масло сливочное	3							505	1,52
	соль	2							25	0,05
	Чай с сахаром			180						
	чай	2							937	1,87
	Хлеб пшеничный	100		100					60	6,00
	ИТОГО									87,3342
					Восьмой день					
	ЗАВТРАК									
	Каша рисовая на молоке с маслом			200						
	рис	30							120	3,60
	молоко	90							90	8,10
	сахар	5							85	0,43
	масло сливочное	2							480	0,96
	чай с сахаром			200						
	чай	2							900	1,80
	сахар	15							85	1,28
	Хлеб	50		50					60	3,00
	ИТОГО									19,16
	ОБЕД									
	Отварная свекла с раст.маслом			60						
	свекла	60							35	2,10
	масло растительное	5							165	0,83
	соль	2							25	0,05
	Биточки куриные			100						
	мясо куриное	140							230	32,20
	хлеб	10							60	0,60
	масло сливочное	2							505	1,01
	соль	2							25	0,05
	молоко	12							120	1,44
	лук	10							40	0,40
	яйцо	0,1							12	1,20
	масло растительное	2							165	0,33
	Соус сметанный			60						
	сметана	10							460	4,60
	мука	6							39	0,23
	масло сливочное	5							505	2,53
	соль	2							25	0,05
	Пшенка отварная			150						
	пшено	35							70	2,45
	масло сливочное	5							505	2,53
	соль	1							25	0,03
	Кисель			180						
	кисель	15							220	3,30
	Хлеб пшеничный	60		60					60	3,60
	ИТОГО									59,51
					Девятый день					
	ЗАВТРАК									
	Каша гречневая молочная			200						
	молоко	90		150					90	8,10
	сливочное масло	2		2					480	0,96
	сахар	3		3					85	0,26
	гречневая круна	20		20					130	2,60
	соль	1		1					25	0,03
	чай с сахаром			200						
	чай	2							900	1,80

	сахар	15							85	1,28
	Хлеб	50							60	3,00
	ИТОГО									18,02

ОБЕД

	Борщ со сметаной			180						
	картофель	40							60	2,40
	свекла	40							35	1,40
	капуста	50							40	2,00
	морковь	10							45	0,45
	лук	5							40	0,20
	томат	5							210	1,05
	масло растительное	2							165	0,33
	сметана	5							460	2,30
	соль	2							25	0,05
	Запеченная рыба			100						
	минтай	130							250	32,50
	растительное масло	5							165	0,83
	соль	2							25	0,05
	томат	5							210	1,05
	Картофельное пюре			90						0,00
	картофель	90							60	5,40
	молоко	10							120	1,20
	масло сливочное	5							505	2,53
	соль	2							25	0,05
	Чай с сахаром			200						
	чай	2							937	1,87
	Хлеб пшеничный	100		100					60	6,00
	ИТОГО									61,65

Десятый день

	ЗАВТРАК									
	Каша гречневая молочная			200						
	молоко	90							90	8,10
	сливочное масло	2							480	0,96
	сахар	3							85	0,26
	гречневая крупа	20							130	2,60
	соль	1							25	0,03
	чай с сахаром			200						
	чай	2							900	1,80
	сахар	15							85	1,28
	Хлеб	50		50					60	3,00
	ИТОГО									18,02

ОБЕД

	Жаркое по домашнему			280						
	мясо	120							550	66,00
	лук	10							40	0,40
	масло растительное	3							165	0,50
	сметана	10							460	4,60
	соль	2							25	0,05
	картофель	190							60	11,40
	масло сливочное	3							505	1,515
	томат	3							210	0,63
	мука	2							39	0,08
	Компот из яблок			180						
	яблоко	20							100	2,00
	Хлеб пшеничный	100		100					60	6,00
	ИТОГО									93,17