У Т В Е Р Ж Д А Ю :

Директор МКОУ "СОШ №1" с.п.Сармаково

"09" января 2025г. _____ Абазокова М.Ш.

Меню 1-4 кл. ОВЗ на 01.01.2025г.

№ п/п		масса гр. брутто	масса гр. нетто	выход гр.	пищевые вещества б	пищевые вещества ж	пищевые вещества у	энергетич (кал)	цена 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									
	Овощи свежие с растительным маслом			60						
	капуста	70							40	2,80
	морковь	10							45	0,45
	масло растительное	5							165	0,83
	соль	1							25	0,03
	Плов с мясом индейки			250						
	лук репчатый	5							40	0,20
	рис	40							120	4,80
	морковь	10							45	0,45
	соль	2							25	0,05
	Компот из яблок			180						
	яблоко	20							100	2,00
	сахар	15							87	1,31
										0,00
	Хлеб пшеничный	110		110					60	6,60
	ИТОГО									85,73
	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
	чай с сахаром			200						0,00
	чай	2							900	1,80
	сахар	15							85	1,28
	ИТОГО									19,16
	ОБЕД									
	Котлета мясная			90						

	мясо	120							550	66,00
	масло растительное	5							165	0,83
	соль	2							25	0,05
	яйцо	0,1							12	1,20
	хлеб	13							60	0,78
	молоко	10							120	1,20
	лук	10							40	0,40
	Гречка отварная			150						
	гречка	35							130	4,55
	масло сливочное	3							505	1,52
	чай	2							937	1,87
	сахар	15							87	1,31
										0,00
	Хлеб пшеничный	110		110					60	6,60
	ИТОГО									86,33
	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**						0,00
	чай	2							900	1,80
	сахар	15							85	1,28
	Хлеб	50		**50**					60	3,00
	ИТОГО									18,02
	ОБЕД									
	Суп пшенный молочный			200						
	молоко	70							120	8,40
	пшено	16							70	1,12
	масло сливочное	2							505	1,01
	соль	2							25	0,05
	Какао с молоком			200						
	какао	3							1050	3,15
	молоко	90							120	10,80
	сахар	20							87	1,74
	Печенье	50		50					150	7,50
	Хлеб пшеничный	110		110					60	6,60
	ИТОГО									40,37
	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			**55**						0,00
	Хлеб	50							60	3,00

	масло сливочное	5							480	2,40
	ИТОГО									28,58

ОБЕД

	Запеченная рыбная			90						
	минтай	130							250	32,50
	томат	5							210	1,05
	соль	2							25	0,05
	масло растительное	5							165	0,83
	Картофельное пюре			150						
	картофель	180							60	10,80
	масло сливочное	5							505	2,53
	соль	2							25	0,05
	молоко	20							120	2,40
	Чай с сахаром			200						
	чай	2							937	1,87
	сахар	15							87	1,31
	Хлеб пшеничный	110		110					60	6,60
	ИТОГО									54,38

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	3							480	1,44
	чай с сахаром			**200**						0,00
	чай	2							900	1,80
	сахар	15							85	1,28
	Хлеб	50		**50**					60	3,00
	ИТОГО									17,39

ОБЕД

	Биточки куриные			90						
	мясо куриное	140							230	32,20
	лук	10							40	0,40
	масло сливочное	2							505	1,01
	хлеб	10							60	0,60
	соль	2							25	0,05
	молоко	12							120	1,44
	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
	сахар	10							87	0,87
	Яблоко	100		100					100	10,00
										0,00

	Хлеб пшеничный	110		110					60	6,60
	ИТОГО									70,08
				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						
	Хлеб	50							60	3,00
	ИТОГО									15,12
	ОБЕД									
	Мясо индейки отварное в сметанном соусе			90/60						
	мясо индейки	130							400	52,00
	лук репчатый	8							40	0,32
	сметана	20							460	9,20
	соль	4							25	0,10
	масло сливочное	5							505	2,53
	мука	5							39	0,20
	Макароны отварные			150						
	макароны	40							60	2,40
	масло сливочное	3							505	1,52
	соль	2							25	0,05
	Компот из яблок			180						
	яблоко	20							100	2,00
	сахар	15							87	1,31
	Хлеб пшеничный	110		110					60	6,60
	ИТОГО									78,21
				Седьмой 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						0,00
	чай	2							900	1,80
	сахар	15							85	1,28
	Хлеб пшеничный	50		50					60	3,00
	ИТОГО									23,59
	ОБЕД									
	Свекла отварная с растительным маслом			60						
	свекла	75							35	2,63
	масло растительное	5							165	0,75
	Котлета мясная			90						
	мясо гов	120							550	66,00
	молоко	10							120	0,90
	масло растительное	5							165	0,75
	хлеб	13							60	0,78

	соль	2							25	0,05
	лук	10							40	0,40
	яйцо	0,1							12	1,20
	Гречка отварная			150						
	гречка	35							130	4,55
	масло сливочное	3							505	1,52
	соль	1							25	0,03
	Чай с сахаром			**200**						
	чай	2							937	1,87
	сахар	15							87	1,31
	Хлеб пшеничный	110		110					60	6,60
	ИТОГО									89,33
	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									
	Биточки куриные			90						
	мясо куринное	140							230	32,20
	лук	10							40	0,40
	масло растительное	2							505	1,01
	хлеб	10							60	0,60
	соль	2							25	0,05
	молоко	12							120	1,44
	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
	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
	сахар	10							87	0,87
	Хлеб пшеничный	110		110					60	6,60
	ИТОГО									60,03
	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 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							60	3,00
	ИТОГО									18,02
	ОБЕД									
	Запеченная рыба			**90**						
	минтай	130							250	32,50
	томат	5							210	1,05
	соль	2							25	0,05
	масло расительное	5							165	0,83
	Картофельное пюре			**150**						
	картофель	180							60	10,80
	масло сливочное	5							505	2,53
	молоко	20							120	2,40
	соль	2							25	0,05
	Чай с сахаром			**200**						
	чай	2							937	1,87
	сахар	15							87	1,31
	Хлеб пшеничный	110		**110**					60	6,60
	ИТОГО									59,98
				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									**18,015**
	ОБЕД									
	Соус картофельный с мясом			**250**						
	мясо гов	120							550	66,00
	лук	10							40	0,40
	сметана	10							460	4,60
	масло сливочное	3							505	1,52
	картофель	180							60	10,80
	морковь	5							45	0,23
	томат	3							210	0,63
	соль	2							25	0,05
	Компот из яблок			**180**						
	яблоко	20							100	2,00
	сахар	15							87	1,31
	Яблоко	100		**100**					100	10,00
	Хлеб пшеничный	110		**110**					60	6,60
	ИТОГО									104,13