

Р Ж Д А Ю :
МКОУ "СОШ №1" с.п.
Абазо

"09" января 2025г. Абазокова М.Ш.

"09" января 2025г. Абазокова М.Ш.

№ п/п		масса гр.		выход	пищевые вещества			ч ценность	цена	Сумма
		брутто	нетто	гр.	б	ж	у	(кал)	руб	
Первый день										
	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
	лук репчатый	3						40		0,12
	Плов с мясом индейки			250						
	мясо индейки	120						400		48,00
	лук репчатый	5						40		0,20
	рис	40						120		4,80
	масло растительное	7						165		1,16
	морковь	10						45		0,45
	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									68,78
Второй день										
	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
	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									86,32
Третий день										
	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									
	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								59,98
Пятый день									
	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
	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
	Пшеника 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

Хлеб пшеничный	110	110					60	6,60
ИТОГО								70,08
Шестой день								
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
Макароньы отварные		150						
макароньы	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								
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								
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								60,08
Девятый день								
Запеченная рыба		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
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								
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