



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

Меню 5-11 класса на 02.09.2026г.										
Первый день										
№ п/п		масса гр.		выход гр.	пищевые вещества			энерг. ценность (кал)	цена руб	Сумма
		брутто	нетто		б	ж	у			
Первый день										
	Обед									
	Овощи свежие с растительным маслом			60						
	капуста	70							30	2,10
	морковь	10							40	0,40
	масло растительное	5							180	0,90
	соль	1							25	0,03
	лук репчатый	3							35	0,11
										0,00
	Плов с мясом индейки			200						
	мясо индейки	100							420	42,00
	лук репчатый	6							35	0,21
	морковь	5							40	0,20
	масло растительное	7							180	1,26
	соль	2							25	0,05
	рис	30							120	3,60
	Компот из яблок			180						0,00
	яблоко	20							100	2,00
	Хлеб пшеничный	60		60					64	3,84
	ИТОГО									56,69
Второй день										
	Суп гороховый			180						
	горох	10							65	0,65
	картофель	40							45	1,80
	лук репчатый	5							35	0,18
	морковь	5							40	0,20
	сметана	5							560	2,80
	масло растительное	2							180	0,36
	соль	2							25	0,05
	Котлета мясная			90						
	мясо	120							560	67,20
	лук	5							35	0,18
	хлеб	13							64	0,83
	соль	2							25	0,05
	яйцо	0,1							9	0,00
	масло растительное	5							180	0,90
	молоко	10							120	1,20
	Макароны отварные			75						
	Макароны отварные	20							68	1,36
	масло сливочное	3							800	2,40
	соль	2							25	0,05
	Чай с сахаром			200						
	чай	2							1150	2,30
	Хлеб пшеничный	60		60					64	3,84
	ИТОГО									86,3429
Третий день										
	Суп с перловой крупой			250						

	молоко	50						120	6,00
	пшено	13						79	1,03
	масло сливочное	2						800	1,60
	соль	2						25	0,05
									0,00
	Жаркое по домашнему		200						
	мясо гов	100						560	56,00
	лук	10						35	0,35
	сметана	10						560	5,60
	масло сливочное	3						800	2,40
	масло растительное	3						180	0,54
	картофель	140						45	6,30
	мука	2						52	0,10
	томат	3						230	0,69
	соль	2						25	0,05
	Компот из яблок		180						
	яблоко	20						100	2,00
	Хлеб пшеничный	80	80					64	5,12
	ИТОГО								87,83
Четвертый день									
	Суп картофельный с макаронами		180						
	картофель	40						45	1,80
	вермишель	10						68	0,68
	морковь	6						40	0,24
	лук	10						35	0,35
	масло растительное	2						180	0,36
	сметана	5						560	2,80
	соль	2						25	0,05
	томат	2						230	0,46
	Запеченная рыба		100						
	минтай	130						340	44,20
	масло растительное	5						180	0,90
	соль	2						25	0,05
	томат	5						230	1,15
	Картофельное пюре		90						
	картофель	100						45	4,50
	масло сливочное	5						800	4,00
	молоко	20						120	2,40
	соль	2						25	0,05
	Чай с сахаром		200						
	чай	2						1150	2,30
	Хлеб пшеничный	60	60					60	3,60
	ИТОГО								69,89
Пятый день									
	Биточки куриные		100						
	мясо куриное	140						60	8,40
	хлеб	10						45	0,45
	масло сливочное	5						270	1,35
	соль	2						40	0,08
	молоко	12						120	1,44
	лук	10						35	0,35
	яйцо	0,1						9	0,90
									0,00
	Соус сметанный		60						
	сметана	10						560	5,60
	мука	6						52	0,31
	масло сливочное	5						800	4,00
	соль	2						25	0,05
	Пшеника отварная		100						
	пшено	25						79	1,98
	масло сливочное	5						800	4,00
	соль	2						25	0,05

Кисель			180						
кисель	15							250	3,75
Хлеб пшеничный	40		40					64	2,56
ИТОГО									74,96
Шестой день									
Суп гороховый			180						
горох	10								
картофель	40								
лук	5								
морковь	5								
	5								
сметана									
масло растительное	2							180	0,36
соль	2							25	0,05
Индейка отварная в сметанном соусе			100/60						
мясо индейки	130							420	54,60
лук репчатый	8							35	0,28
сметана	10							560	5,60
соль	4							25	0,10
масло сливочное	5							800	4,00
	5							52	0,26
Мука									
Макароны отварные			150						
макароны	40							68	2,72
масло сливочное	3							800	2,40
соль	2							25	0,05
Компот из яблок			180						
яблоко	20							100	2,00
сахар	15							89	1,34
Хлеб пшеничный	110		110					64	7,04
ИТОГО									88,52
Седьмой день									
Тертая морковь с сахаром			100						
								45	0,00
								85	0,00
								150	0,00
Борщ со сметаной			250						
картофель								60	0,00
хлеб	13							64	0,83
соль	2							25	0,05
яйцо	0,1							9	0,00
масло растительное	5							180	0,90
молоко	10							120	1,20
Соус томатный			60						
томат	3							230	0,69
мука	6							52	0,31
масло сливочное	5							800	4,00
соль	2							25	0,05
Гречка отварная			150						0,00
гречка	40							130	5,20
масло сливочное	3							800	2,40
соль	2							25	0,05
Чай с сахаром			200						
чай	2							1150	2,30
сахар	15							89	1,34
Хлеб пшеничный	110		110					64	7,04
ИТОГО									98,1099
Восьмой день									
Биточки куриные			100						
мясо куриное	140							250	35,00
хлеб	10							64	0,64

масло сливочное	2						800	1,60
соль	2						25	0,05
молоко	12						120	1,44
лук	10						35	0,35
яйцо	0,1						9	0,90
								0,00
Соус сметанный			60					
сметана	10						560	5,60
мука	6						52	0,31
масло сливочное	5						800	4,00
соль	2						25	0,05
Пшеника отварная			150					
пшено	35						79	2,77
масло сливочное	5						800	4,00
соль	1						25	0,03
Кисель			180					
кисель	15						250	3,75
сахар	10						89	0,89
Хлеб пшеничный	110		110				64	7,04
ИТОГО								68,41
Девятый день								
Борщ со сметаной			250					
картофель	60						45	2,70
свекла	30						33	0,99
капуста	50						30	1,50
морковь	12						40	0,48
лук	5						35	0,18
томат	5						230	1,15
масло растительное	2						180	0,36
сметана	5						560	2,80
соль	2						25	0,05
Запеченная рыба			100					
минтай	130						340	44,20
растительное масло	5						180	0,90
соль	2						25	0,05
томат	5						230	1,15
								0,00
Соус томатный с овощами			60					
масло раст.							165	0,00
морковь							45	0,00
томат паста							210	0,0000
сахар							87	0,00
соль							25	0,00
чай	2						1150	2,30
сахар	15						89	1,34
Хлеб пшеничный	110		110				64	7,04
ИТОГО								81,73
Десятый день								
Суп с перловой крупой			250					
картофель							60	0,00
перловка							40	0,00
морковь							45	0,00
лук							40	0,00
масло растительное							165	0,00
морковь	5						45	0,23
томат	3						800	2,4
соль	2						230	0,46
								0,00
Компот из яблок			180					
яблоко	20						100	2,00
сахар	15						89	1,34

Хлеб пшеничный	110		110					64	7,04
ИТОГО									88,99
ВСЕГО									801,47

Всего 801,4728

на 1 ребенка 80,14728

по постановлению 78,69