



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ "СОШ" с.п. Сармаково

Абазокова М.Ш.

Меню 5-11 класс (с сахарным диабетом) на 02.09.2026г.

Б		масса гр.		выход	пищевые вещества			ч	цена	Сумма
		брутто	нетто	гр.	б	ж	у	(кал)	руб	
Первый день										
	Овощи свежие с растительным маслом			60						
	капуста	70							50	3,50
	морковь	10							45	0,45
	масло растительное	5							150	0,75
	соль	1							25	0,03
	лук репчатый	3							30	0,09
	Плов с мясом индейки			200						
	мясо индейки	100							400	40,00
	лук репчатый	6							30	0,18
	рис	30							120	3,60
	масло растительное	7							150	1,05
	морковь	5							45	0,23
	соль	2							25	0,05
	Компот из яблок			180						
	яблоко	20							100	2,00
	Хлеб пшеничный	60		60					60	3,60
	ИТОГО									55,52
Второй день										
	Суп гороховый			180						
	горох	10							45	0,45
	картофель	40							35	1,40
	лук репчатый	5							50	0,25
	морковь	5							45	0,23
	сметана	5							230	1,15
	масло растительное	2							150	0,30
	соль	2							25	0,05
	Котлета мясная			90						
	мясо	120								
	масло растительное	5							150	0,75
	соль	2							25	0,05
	яйцо	0,1							12	1,20
	хлеб	13							60	0,78
	молоко	10							90	0,90
	лук	10							30	0,30
	Макароны отварные			75						
	макароны	20							130	2,60
	масло сливочное	3							480	1,44
	соль	2							25	0,05
	чай			200						
	чай	2							900	1,80
	Хлеб пшеничный	60		60					60	3,60

								87,45
ИТОГО								
Третий день								
Суп пшенный молочный			180					
молоко	50						45	2,25
пшено	13						45	0,59
масло сливочное	2						30	0,06
соль	2						40	0,08
Жаркое по домашнему			200					
мясо гов	100						550	55,00
лук	10						120	1,20
сметана	10						25	0,25
масло сливочное	3						30	0,09
масло растительное	3							
картофель	140							
мука	2							
томат	3							
соль	2						12	24,00
Компот из яблок			180					
	яблоко	20						100
Хлеб пшеничный		80	80				60	4,80
								188,32
ИТОГО								
Четвертый день								
Суп картофельный с макаронами			180					
картофель	40						50	2,00
вермишель	10						45	0,45
лук	10						150	1,50
морковь	6						25	0,15
масло растительное	2							
соль	2							
томат	2							
сметана	5						30	0,15
Запеченная рыба			100					
минтай	130						45	5,85
масло растительное	5						270	1,35
соль	2						30	0,06
томат	5						45	0,23
хлеб	13						60	0,78
Картофельное пюре			90					
картофель	100						120	12,00
масло сливочное	5						480	2,40
молоко	20							
соль	2						25	0,05
Чай			200					
чай	2						900	1,80
Хлеб пшеничный		60	60				60	3,60
								32,37
ИТОГО								

[illegible]

Биточки куриные			100					45	6,30
мясо куриное	140							50	0,50
хлеб	10							45	0,23
масло сливочное	5							30	0,06
соль	2							150	1,80
молоко	12							230	2,30
лук	10							25	0,00
яйцо	0,1								
Соус сметанный			60					400	4,00
сметана	10							38	0,23
мука	6							480	2,40
масло сливочное	5							25	0,05
соль	2								
Пшеника отварная			100						
пшено	25							70	1,75
масло сливочное	5							480	2,40
соль	2							25	0,05
Кисель			180						
кисель	15							900	13,50
молоко	100							90	9,00
									0,00
								60	2,40
Хлеб пшеничный	40		40						46,97
ИТОГО									

[illegible]

	Овощи свежие с растительным маслом		60					50	3,50
	капуста	70						45	0,45
	морковь	10						150	0,75
	масло растительное	5						25	0,03
	соль	1						30	0,09
	лук репчатый	3							
	Суп гороховый		180					47	0,47
	горох	10						45	1,80
	картофель	40						30	0,15
	лук репчатый	5						45	0,23
	морковь	5						400	2,00
	сметана	5						400	52,00
	мясо индейки	130						25	0,10
	соль	4						480	2,40
	масло сливочное	5						38	0,19
	мука	5							
	Макароны отварные		75					50	1,00
	макароны	20						480	1,44
	масло сливочное	3						25	0,05
	соль	2							
	Компот из яблок		180					100	2,00
	яблоко	20						60	3,60
	Хлеб пшеничный	60	60						80,83
	ИТОГО								

Свекла отв.с раст.маслом		60				45	3,38
свекла	75					35	0,07
соль	2					50	0,25
масло растительное	5						
Котлета мясная		90				550	66,00
мясо гов	120					120	1,20
молоко	10					25	0,13
масло растительное	5					30	0,39
хлеб	13						
соль	2						
лук	10					12	1,20
яйцо	0,1						
Соус томатный		60				230	0,69
томат	3					38	0,23
мука	6					480	2,40
масло сливочное	5					25	0,05
соль	2						
Гречка отварная		85				130	2,60
гречка	20					480	1,44
масло сливочное	3					25	0,05
соль	2						
Чай		200				900	1,80
чай	2					60	4,80
Хлеб пшеничный	80	80					86,67
ИТОГО							
Восьмой день							
Биточки куриные		100				45	6,30
мяср куриное	140					70	0,70
хлеб	10					45	0,09
масло сливочное	2					30	0,06
соль	2					150	1,80
молоко	12					400	4,00
лук	10					25	0,00
яйцо	0,1						
соус сметанный		60				230	2,30
сметана	10					30	0,18
мука	6					150	0,75
масло сливочное	5					60	0,12
соль	2						
Пшеника отварная		150				400	14,00
пшено	35					38	0,19
масло сливочное	5					480	0,48
соль	1						
Кисель		180				100	1,50
кисель	15					60	6,00
Хлеб пшеничный	100	100					38,47
ИТОГО							
Борщ со сметаной		180				45	1,80
картофель	40					45	1,80
свекла	40					270	13,50
капуста	50					30	0,30
морковь	10						

								150	0,75
								25	0,13
лук	5								
томат	5								
масло растительное	2								
сметана	5							400	0,80
соль	2								
Запеченная рыба			100					240	31,20
минтай	130							30	0,15
масло растительное	5							25	0,05
соль	2							12	0,06
томат	5								
Картофельное пюре			90					120	10,80
картофель	90							480	4,80
молоко	10								
								25	0,13
масло сливочное	5								
Чай			200					900	1,80
чай	2							60	4,80
Хлеб пшеничный	80		80						72,86
ИТОГО									
Десятый день									
Соус картоф.с мясом			280					525	63,00
мясо	120							30	0,30
лук	10							400	4,00
сметана	10							480	1,44
масло сливочное	3							45	8,10
картофель	180							45	0,23
морковь	5								
томат	3							25	0,05
соль	2								
Компот из яблок			180					100	2,00
яблоко	20							60	6,00
Хлеб пшеничный	100		100						85,12
ИТОГО									

ИТОГО 774,556
 на 1 ребенка 77,4556
 86,51
 -9,0544