

Директор МКОУ "СОШ № 1" _____

Меню 5-11 класса на 02.09.2026г.										
Первый день										
№ п/п		масса гр.		выход	пищевые вещества			энерг. ценность	цена	Сумма
		брутто	нетто	гр.	б	ж	у	(кал)	руб	
Первый день										
	Обед									
	Овощи свежие с растительным маслом			100						
	капуста	80							30	2,40
	морковь	20							40	0,80
	масло растительное	5							180	0,90
	соль	1							25	0,03
	лук репчатый	3							35	0,11
										0,00
	Плов с мясом индейки			280						
	мясо индейки	130							420	54,60
	лук репчатый	6							35	0,21
	морковь	10							40	0,40
	масло растительное	7							180	1,26
	соль	2							25	0,05
	рис	50							120	6,00
	Компот из яблок			180						0,00
	яблоко	20							100	2,00
	сахар	15								
	Хлеб пшеничный	110		110					64	7,04
	ИТОГО									75,79
Второй день										
	Суп гороховый			250						
	горох	25							65	1,63
	картофель	65							45	2,93
	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			100						
	мясо	120							560	67,20
	лук	10							35	0,35
	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			180						
	макароны	40							68	2,72
	масло сливочное	3							800	2,40
	соль	2							25	0,05
	Чай с сахаром			200						
	чай	2								
	сахар	15							1150	17,25
	Хлеб пшеничный	110		110						
	ИТОГО									101,0879
Третий день										

Третий день

				250					
Суп пшениный молочный									
молоко	70							120	8,40
пшено	16							79	1,26
масло сливочное	2							800	1,60
соль	2							25	0,05
									0,00
Жаркое по домашнему				280					
мясо гов	120							560	67,20
лук	10							35	0,35
сметана	10							560	5,60
масло сливочное	3							800	2,40
масло растительное	3							180	0,54
картофель	180							45	8,10
мука	2							52	0,10
томат	3							230	0,69
соль	2							25	0,05
Компот из ябллок				180					
яблоко	20								
сахар	15							100	1,50
Хлеб пшеничный	110			110				64	7,04
ИТОГО									104,89
Четвертый день									
Суп картофельный с макаронами				250					
картофель	75							45	3,38
вермишель	18							68	1,22
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				180					
картофель	200							45	9,00
масло сливочное	5							800	4,00
молоко	20							120	2,40
соль	2							25	0,05
Чай с сахаром				200					
чай	2								
сахар	15							1150	17,25
Хлеб пшеничный	110			110				60	6,60
ИТОГО									94,46
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			150						
пшено	35							79	2,77
масло сливочное	3							800	2,40
соль	2							25	0,05
Кисель			180						
кисель	15							250	3,75
сахар	10								
Хлеб пшеничный	110		110					64	7,04
ИТОГО									78,63
Шестой день									
Суп гороховый			250						
горох	25								
картофель	65								
лук репчатый	5								
морковь	5								
сметана	5								
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
мука	5							52	0,26
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									
Свекла отварная с растительным маслом			100						
свекла	100							45	4,50
масло растительное	5							85	0,43
соль	1							150	0,15
Котлета мясная			100						
мясо	120							60	7,20
лук репчатый	10							64	0,64
хлеб	13							25	0,33
соль	2							9	0,02
яйцо	0,1							180	0,02
масло растительное	5								
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									109,603
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 репчатый	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
Пшенка 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 репчатый	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
Картофельное пюре			150						
картофель	180							165	29,70
молоко	20							45	0,90
масло сливочное	5							210	1,0500
соль	2							87	0,17
Чай с сахаром			200					25	0,00
чай	2							1150	2,30
сахар	15							89	1,34
Хлеб пшеничный	110		110					64	7,04
ИТОГО									113,55
Десятый день									
Соус картофельный с мясом			280						
мясо гов	120							60	7,20
лук репчатый	10							40	0,40
сметана	10							45	0,45
масло сливочное	3							40	0,12
картофель	180							165	29,70
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								126,86
	ВСЕГО								961,80

Всего 961,8009

на 1 ребенка 96,18009

по постановлению 78,69