

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	ценность	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

ИТОГО									87,45
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
ИТОГО									188,32
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
ИТОГО									32,37

Пятый день									
	Биточки куриные			100					
	мясо куриное	140						45	6,30
	хлеб	10						50	0,50
	масло сливочное	5						45	0,23
	соль	2						30	0,06
	молоко	12						150	1,80
	лук	10						230	2,30
	яйцо	0,1						25	0,00
	Соус сметанный			60					
	сметана	10						400	4,00
	мука	6						38	0,23
	масло сливочное	5						480	2,40
	соль	2						25	0,05
	Пшенка 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
								90	0,00
									0,00
	Хлеб пшеничный	40		40				60	2,40
	ИТОГО								37,97
Шестой день									
	суп гороховый			180					
	горох	10						50	0,50
	картофель	40						45	1,80
	морковь	5						150	0,75
	соль	2						25	0,05
	сметана	5							
	лук репчатый	5						30	0,15
	мясо индейки в сметанном соусе			100/60					
	мясо	130						47	6,11
	лук репчатый	8						45	0,36
	лук репчатый	5						30	0,15
	сметана	5						45	0,23
	соль	2						400	0,80
	масло сливочное	5						400	2,00
	соль	4						25	0,10
	мука	5						480	2,40
								38	0,00
	Макароны отварные			75					
	макароны	20						50	1,00
	масло сливочное	3						480	1,44
	соль	2						25	0,05
	Компот из яблок			180					
	яблоко	20						100	2,00
	Хлеб пшеничный	60		60				60	3,60
	ИТОГО								32,08

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

капуста	50							270	13,50
морковь	10							30	0,30
лук	5							150	0,75
томат	5							25	0,13
масло растительное	2								
сметана	5								
соль	2							400	0,80
Запеченная рыба			100						
минтай	130							240	31,20
масло растительное	5							30	0,15
соль	2							25	0,05
томат	5							12	0,06
Картофельное пюре			90						
картофель	90							120	10,80
молоко	10							480	4,80
масло сливочное	5							25	0,13
Чай			200						
чай	2							900	1,80
Хлеб пшеничный	80		80					60	4,80
ИТОГО									72,86
Десятый день									
Соус картоф.с мясом			280						
мясо	120							525	63,00
лук	10							30	0,30
сметана	10							400	4,00
масло сливочное	3							480	1,44
картофель	180							45	8,10
морковь	5							45	0,23
томат	3								
соль	2							25	0,05
Компот из яблок			180						
яблоко	20							100	2,00
Хлеб пшеничный	100		100					60	6,00
ИТОГО									85,12

итого 716,801

на 1 ребенка 71,6801

86,51

-14,8299