



И.о. директора МКОУ "СОШ №3" с.п. Малка

Афаунова Ю.А.

Меню 1-4 кл. на 01.09.2024г.

№ п/п		масса гр.		выход гр.	пищевые вещества			ч ценность (кал)	цена руб	Сумма
		брутто	нетто		б	ж	у			
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	
	Суп гороховый			200						
	горох	20						47	0,94	
	картофель	60						45	2,70	
	лук репчатый	5						30	0,15	
	морковь	5						45	0,23	
	сметана	5						400	2,00	
	масло растительное	2						150	0,30	
	соль	2						25	0,05	
	Плов с мясом индейки			240						
	мясо индейки	120						400	48,00	
	лук репчатый	6						30	0,18	
	рис	50						120	6,00	
	масло растительное	7						150	1,05	
	морковь	10						45	0,45	
	соль	2						25	0,05	
	томат	2						230	0,46	
	Компот из яблок			180						
	яблоко	20						100	2,00	
	сахар	15						85	1,28	
	Хлеб ржаной	40		40				60	2,40	
	Хлеб пшеничный	70		70				60	4,20	
									0,00	
	ИТОГО	530								77,25
Второй день										
	Тертая морковь с сахаром			60						
	морковь	75						45	3,38	
	сахар	2						85	0,17	
	масло растительное	5						150	0,75	
	Борщ со сметаной			200						
	картофель	50						45	2,25	
	свекла	50						35	1,75	
	капуста	50						50	2,50	
	морковь	12						45	0,54	
	лук	5						30	0,15	
	томат	5						230	1,15	
	масло растительное	2						150	0,30	

лук репчатый	3							30	0,09
Суп фасолевый			200						
картофель	70							45	3,15
фасоль	16							270	4,32
лук	5							30	0,15
морковь	5							45	0,23
масло растительное	2							150	0,30
соль	2							25	0,05
сметана	5							400	2,00
Котлета рыбная			90						
минтай	130							240	31,20
лук	10							30	0,30
соль	2							25	0,05
яйцо	0,1							12	1,20
масло сливочное	2							480	0,96
молоко	12							90	1,08
хлеб	13							60	0,78
Рис припущенный			150						
рис	40							120	4,80
масло сливочное	4							480	1,92
соль	2							25	0,05
Чай с сахаром			200						
чай	2							900	1,80
сахар	15							85	1,28
Хлеб пшеничный	70		70					60	4,20
Хлеб ржаной	40		40					60	2,40
ИТОГО									67,03
Пятый день									
Тертая морковь с сахаром			60						
морковь	75							45	3,38
сахар	2							85	0,17
масло растительное	5							150	0,75
Суп картофельный с макаронными изделиями			200						
картофель	70							45	3,15
вермишель	16							50	0,80
морковь	5							45	0,23
лук	5							30	0,15
масло растительное	2							150	0,30
сметана	5							400	2,00
томат	2							230	0,46
соль	2							25	0,05
Биточки куриные			90						
мясо куриное	140							230	32,20
лук	10							30	0,30
масло сливочное	2							480	0,96
хлеб	10							60	0,60
соль	2							25	0,05
молоко	12							90	1,08
яйцо	0,1							12	1,20
Соус сметанный			60						
сметана	20							400	8,00

сахар	2							85	0,17
масло растительное	5							150	0,75
Борщ со сметаной			200						
картофель	50							45	2,25
свекла	50							35	1,75
капуста	50							50	2,50
морковь	12							45	0,54
лук	5							30	0,15
томат	5							230	1,15
масло растительное	2							150	0,30
сметана	10							400	4,00
соль	2							25	0,05
Тефтели			90						
мясо гов	120							550	66,00
рис	10							120	1,20
соль	2							25	0,05
лук	10							30	0,30
яйцо	0,1							120	12,00
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			150						
гречка	35							130	4,55
масло сливочное	3							480	1,44
соль	1							25	0,03
Чай с лимоном			200						
чай	2							900	1,80
сахар	15							85	1,28
лимон	10							235	2,35
Хлеб пшеничный	70		70					60	4,20
Хлеб ржаной	40		40					60	2,40
Яблоко	100		100					100	10,00
ИТОГО									127,94
Восьмой день									
Суп крестьянский с пшенной крупой			200						
картофель	60							45	2,70
пшено	18							70	1,26
морковь	5							45	0,23
лук	5							30	0,15
масло растительное	2							150	0,30
сметана	5							400	2,00
соль	2							25	0,05
Свекла отварная с растительным маслом			60						
свекла	75							35	2,63
масло растительное	5							150	0,75
Биточки куриные			90						
мясо куриное	140							230	32,20
лук	10							30	0,30
масло сливочное	2							480	0,96

хлеб	10							60	0,60
соль	2							25	0,05
молоко	12							90	1,08
яйцо	0,1							120	12,00
Соус сметанный			60						
сметана	20							400	8,00
мука	6							38	0,23
масло сливочное	5							480	2,40
соль	2							25	0,05
Картофельное пюре			150						
картофель	180							45	8,10
масло сливочное	5							480	2,40
молоко	20							90	1,80
соль	2							25	0,05
Компот из яблок			180						
яблоко	20							100	2,00
сахар	15							85	1,28
Хлеб пшеничный	70		70					60	4,20
Хлеб ржаной	40		40					60	2,40
ИТОГО									90,15
Девятый день									
Салат витаминный			60						
капуста	70							50	3,50
морковь	10							45	0,45
сахар	1							85	0,09
масло растительное	4							150	0,60
лук репчатый	5							30	0,15
Суп фасолевый			200						
картофель	70							45	3,15
морковь	5							45	0,23
фасоль	16							270	4,32
лук	5							30	0,15
масло растительное	2							150	0,30
соль	2							25	0,05
сметана	5							400	2,00
Котлета рыбная			90						
минтай	130							240	31,20
лук	10							30	0,30
масло сливочное	2							480	0,96
соль	2							25	0,05
яйцо	0,1							12	0,00
молоко	12							90	1,08
хлеб	13							60	0,78
Рис припущенный			150						
рис	40							120	4,80
масло сливочное	4							480	1,92
соль	2							25	0,05
Чай с сахаром			200						
чай	2							900	1,80
сахар	15							85	1,28
Хлеб пшеничный	70		70					60	4,20
Хлеб ржаной	40		40					60	2,40

