



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ «СОШ №3» с.п. Малка

Кушхов В.А.

Меню 1-4 кл. на 01.09.2023г.

№ п/п		масса гр.		выход	пищевые вещества			ценность	цена	Сумма
		брутто	нетто	гр.	б	ж	у	(кал)	руб	
Первый день										
	Овощи свежие с растительным маслом			60						
	капуста	70							30	2,10
	морковь	10							45	0,45
	масло растительное	5							150	0,75
	соль	1							20	0,02
	лук репчатый	3							55	0,17
	Суп гороховый			200						
	горох	20							45	0,90
	картофель	60							40	2,40
	лук репчатый	5							55	0,28
	морковь	5							45	0,23
	сметана	5							360	1,80
	масло растительное	2							150	0,30
	соль	2							20	0,04
	Плов с мясом индейки			250						
	мясо индейки	120							360	43,20
	лук репчатый	6							55	0,33
	рис	50							120	6,00
	масло растительное	7							150	1,05
	морковь	10							45	0,45
	соль	2							20	0,04
	томат	2							190	0,38
	Компот из яблок			180						
	яблоко	20							75	1,50
	сахар	15							85	1,28
	Хлеб ржаной	40		40					58	2,32
	Хлеб пшеничный	70		70					48	3,36
	Апельсин	100		100					150	15,00
	ИТОГО									84,33
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							40	2,00
	свекла	50							35	1,75
	капуста	50							30	1,50
	морковь	12							45	0,54
	лук	5							55	0,28
	томат	5							190	0,95
	масло растительное	2							150	0,30

сметана	10							360	3,60
соль	2							20	0,04
Котлета мясная			90						
мясо	120							460	55,20
масло растительное	5							150	0,75
соль	2							20	0,04
яйцо	0,1							9	0,90
хлеб	13							46	0,60
молоко	10							90	0,90
лук	10							55	0,55
Гречка отварная			150						
гречка	35							130	4,55
масло сливочное	3							450,00	1,35
соль	1							20	0,02
Чай с лимоном			200						
чай	2							900	1,80
лимон	10							235	2,35
сахар	15							85	1,28
Хлеб пшеничный	70		70					48	3,36
Хлеб ржаной	40		40					58	2,32
Яблоко	100		100					75	7,50
ИТОГО									98,71
Третий день									
Суп с перловой крупой			200						
картофель	60							40	2,40
морковь	5							45	0,23
лук	5							55	0,28
перловка	18							40	0,72
масло растительное	2							150	0,30
сметана	5							360	1,80
соль	2							20	0,04
Свекла отварная с растительным маслом			60						
свекла	75							35	2,63
масло растительное	5							150	0,75
Тефтели			90						
мясо гов	120							460	55,20
рис	10							120	1,20
соль	2							20	0,04
лук	10							55	0,55
яйцо	0,1							9	0,90
Соус томатный			60						
томат	3							190	0,57
мука	6							38	0,23
масло сливочное	5							450	2,25
соль	2							20	0,04
Макаронны отварные			150						0,00
макаронны	40							50	2,00
масло сливочное	3							450	1,35
соль	2							20	0,04
Компот из яблок			180						
яблоко	20							75	1,50
сахар	15							85	1,28

Хлеб пшеничный	70		70					48	3,36
Хлеб ржаной	40		40					58	2,32
Банан	100		100					130	13,00
ИТОГО									94,96
Четвертый день									
Овощи свежие с растительным маслом			60						
капуста	70							30	2,10
морковь	10							45	0,45
масло растительное	5							150	0,75
соль	1							20	0,02
лук репчатый	3							55	0,17
Суп фасолевый			200						
картофель	70							40	2,80
фасоль	16							185	2,96
лук	5							55	0,28
морковь	5							45	0,23
масло растительное	2							150	0,30
соль	2							20	0,04
сметана	5							360	1,80
Котлета рыбная			90						
минтай	130							165	21,45
лук	10							55	0,55
соль	2							20	0,04
яйцо	0,1							9	0,90
масло сливочное	2							450	0,90
молоко	12							90	1,08
хлеб	13							48	0,62
Рис припущенный			150						
рис	40							120	4,80
масло сливочное	4							450	1,80
соль	2							20	0,04
Чай с сахаром			200						
чай	2							900	1,80
сахар	15							85	1,28
Хлеб пшеничный	70		70					48	3,36
Хлеб ржаной	40		40					58	2,32
Апельсин	100		100					150	15,00
ИТОГО									67,82
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							40	2,80
вермишель	16							50	0,80
морковь	5							45	0,23
лук	5							55	0,28
масло растительное	2							150	0,30
томат	2							190	0,38
соль	2							20	0,04

Биточки куринные			90						
мясо куринное	140							200	28,00
лук	10							55	0,55
масло сливочное	2							450	0,90
хлеб	10							48	0,48
соль	2							20	0,04
молоко	12							90	1,08
яйцо	0,1							9	0,90
Соус сметанный			60						
сметана	20							360	7,20
мука	6							38	0,23
масло сливочное	5							450	2,25
соль	2							20	0,04
Пшенка отварная			150						
пшено	35							70	2,45
масло сливочное	5							450	2,25
соль	1							20	0,02
Какао с молоком			200						
какао	3							680	2,04
молоко	100							90	9,00
сахар	20							85	1,70
Хлеб пшеничный	70		70					48	3,36
Хлеб ржаной	40		40					58	2,32
Яблоко	100		100					75	7,50
ИТОГО									81,42
Шестой день									
Овощи свежие с растительным маслом			60						
капуста	70							30	2,10
морковь	10							45	0,45
масло растительное	5							150	0,75
соль	1							20	0,02
лук репчатый	3							55	0,17
Суп гороховый			200						
горох	20							45	0,90
картофель	60							40	2,40
лук репчатый	5							55	0,28
морковь	5							45	0,23
сметана	5							360	1,80
масло растительное	2							150	0,30
соль	2							20	0,04
Мясо индейки отварное в сметанном соусе			90/60						
мясо индейки	130							360	46,80
лук репчатый	8							55	0,44
сметана	20							360	7,20
соль	4							20	0,08
масло сливочное	5							450	2,25
мука	5							38	0,19
Макароньы отварные			150						
макароньы	40							50	2,00
масло сливочное	3							450	1,35
соль	2							20	0,04

Компот из яблок			180						
яблоко	20							75	1,50
сахар	15							85	1,28
Хлеб пшеничный	70		70					48	3,36
Хлеб ржаной	40		40					58	2,32
Банан	100		100					130	13,00
ИТОГО									91,23
Седьмой 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							40	2,00
свекла	50							35	1,75
капуста	50							30	1,50
морковь	12							45	0,54
лук	5							55	0,28
томат	5							190	0,95
масло растительное	2							150	0,30
сметана	10							360	3,60
соль	2							20	0,04
Тефтели			90						
мясо гов	120							460	55,20
рис	10							120	1,20
соль	2							20	0,04
лук	10							55	0,55
яйцо	0,1							9	0,90
Соус томатный			60						
томат	3							190	0,57
мука	6							38	0,23
масло сливочное	5							450	2,25
соль	2							20	0,04
Гречка отварная			150						
гречка	35							130	4,55
масло сливочное	3							450	1,35
соль	1							20	0,02
Чай с лимоном			200						
чай	2							900	1,80
сахар	15							85	1,28
лимон	10							235	2,35
Хлеб пшеничный	70		70					48	3,36
Хлеб ржаной	40		40					58	2,32
Яблоко	100		100					75	7,50
ИТОГО									100,75
Восьмой день									
Суп крестьянский с пшениной крупой			200						
картофель	60							40	2,40
пшено	18							70	1,26
морковь	5							45	0,23
лук	5							55	0,28

хлеб	13						48	0,62
Рис припущенный			150					
рис	40						120	4,80
масло сливочное	4						450	1,80
соль	2						20	0,04
Чай с сахаром			200					
чай	2						900	1,80
сахар	15						85	1,28
Хлеб пшеничный	70		70				48	3,36
Хлеб ржаной	40		40				58	2,32
Яблоко	100		100				75	7,50
ИТОГО								58,55

Десятый день

Тертая морковь с сахаром			60					
морковь	75						45	3,38
сахар	2						85	0,17
масло растительное	5						150	0,75
Суп с перловой крупой			200					
картофель	60						40	2,40
морковь	5						45	0,23
лук	5						55	0,28
перловка	18						40	0,72
масло растительное	2						150	0,30
сметана	5						360	1,80
соль	2						20	0,04
Жаркое по домашнему			250					
мясо	100						460	46,00
лук	10						55	0,55
сметана	10						360	3,60
масло сливочное	3						450	1,35
картофель	180						40	7,20
морковь	5						45	0,23
томат	3						190	0,57
соль	2						20	0,04
Компот из яблок			180					
яблоко	20						75	1,50
сахар	15						85	1,28
Хлеб пшеничный	70		70				48	3,36
Хлеб ржаной	40		40				58	2,32
Апельсин	100		100				150	15,00
ИТОГО								93,05

Итого 856,3139

на 1 ребенка 85,63139

70

15,63139