

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МКОУ "СОШ №3" с.п. Малка
 В. Кушхов В.А.

Меню 5-11 класс на 01.09.2023г.

№ п/п		масса, гр.		выход гр.	пищевые вещества			энергетическая ценность (кал)	цена руб.	Сумма
		брутто	нетто		б	ж	у			
Первый день										
	Обед									
	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
	Компот из яблок			180						
	яблоко	20						75		1,50
	сахар	15						85		1,28
	Хлеб	110		110				48		5,28
	ИТОГО									68,55
Второй день										
	Обед									
	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						0,00
	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						48	0,62
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
сахар	15						85	1,28
лимон	10						235	2,35
Хлеб	110		110				48	5,28
ИТОГО								90,84
Третий день								
Обед								
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					
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	110		110				48	5,28
ИТОГО								81,56

Четвертый день

Обед								
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
морковь	5						45	0,23
фасоль	16						185	2,96
лук	5						55	0,28
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
масло сливочное	2						450	0,90
молоко	12						90	1,08
яйцо	0,1						9	0,90
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	110		110				48	5,28
ИТОГО								52,42

Пятый день

Обед								
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							150	0,30
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	110		110					48	5,28
ИТОГО									72,92
Шестой день									
Обед									
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	5							150	0,75
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
Макаронны отварные			150						
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	110		110					48	5,28
ИТОГО									78,28
Седьмой день									

Обед									
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	0,228
масло сливочное	5							450	2,25
соль	2							20	0,04
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
сахар	15							85	1,28
лимон	10							235	2,35
Хлеб	110		110					48	5,28
ИТОГО									92,85
Восьмой день									
Обед									

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
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
Биточки куринные			90						
мясо куриное	140							200	28,00
лук	10							55	0,55
масло растительное	2							150	0,30
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
Картофельное пюре			150						
картофель	180							40	7,20
масло сливочное	5							450	2,25
молоко	20							90	1,80
соль	2							20	0,04
Компот из яблок			180						
яблоко	20							75	1,50
сахар	15							85	1,28
Хлеб	110		110					48	5,28
ИТОГО									70,09
Девятый день									
Обед									
Салат витаминный			60						
капуста	70							30	2,10
морковь	10							45	0,45
сахар	1							85	0,09
масло растительное	4							150	0,60
лук репчатый	5							55	0,28
Суп фасолевый			200						
картофель	70							40	2,80
морковь	5							45	0,23
фасоль	16							185	2,96
лук	5							55	0,28
масло растительное	2							150	0,30
соль	2							20	0,040

сметана	5							360	1,80
Котлета рыбная			90						
минтай	130							165	21,45
лук	10							55	0,5500
соль	2							20	0,04
яйцо	0,1							9	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	0,0400
Чай с сахаром			200						
чай	2							900	1,80
сахар	15							85	1,28
Хлеб	110		110					48	5,28
ИТОГО									51,55
Десятый день									
Обед									
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							42	0,13
соль	2							20	0,04
Компот из яблок			180						
яблоко	20							75	1,50
сахар	15							85	1,28
Хлеб	110		110					48	5,28
ИТОГО									77,20

ИТОГО	736,265
на 1 ребенка	73,6265
	65
	8,6265