

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ "СОШ №2" с.п. Малка

Ф.Х.Хуранова

МКОУ "СОШ №2" с.п.Малка

Меню 5-11 класс на 01.09.2024г.

№ п/п		масса, гр.		выход гр.	пищевые вещества			энергетич 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						25		0,03
	лук репчатый	3						30		0,09
	Суп гороховый			250						
	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			250						
	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
	Компот из яблок			180						
	яблоко	20						100		2,00
	сахар	15						85		1,28
	Хлеб	110		110				60		6,60
	ИТОГО									75,39
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			250						0,00
	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
Котлета мясная			100						
мясо	120							550	66,00
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
Гречка отварная			180						
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	110		110					60	6,60
ИТОГО									105,01
Третий день									
Обед									
Суп с перловой крупой			250						
картофель	60							45	2,70
морковь	5							45	0,23
лук	5							30	0,15
перловка	18							40	0,72
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
Тефтели			100						
мясо гов	120							550	66,00
рис	10							120	1,20
соль	2							25	0,05
лук	10							30	0,30
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
Макароны отварные			180						
макароны	40							50	2,00
масло сливочное	3							480	1,44

Рис припущенный			180						
рис	40							120	4,80
масло сливочное	4							480	1,92
соль	2							25	0,0500
Чай с сахаром			200						
чай	2							900	1,80
сахар	15							85	1,28
Хлеб	110		110					60	6,60
ИТОГО	535,1								67,66
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			250						
картофель	60							45	2,70
морковь	5							45	0,23
лук	5							30	0,15
перловка	18							40	0,72
масло растительное	2							150	0,30
сметана	5							400	2,00
соль	2							25	0,05
Жаркое по домашнему			250						
мясо говяжье	120							550	66,00
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							230	0,69
соль	2							25	0,05
Компот из яблок			180						
яблоко	20							100	2,00
сахар	15							85	1,28
Хлеб	110		110					60	6,60
ИТОГО	637								101,12

ИТОГО 857,877

на 1 ребенка 85,7877

65
20,7877