У Т В Е Р Ж Д А Ю :

Директор МКОУ "СОШ № 3 " с.п. Каменномостское

_____ Э.Х.Шериев

Меню 1-4 кл. на 01.09.2023г.

№ п/п		масса гр.		выход	пищевые вещества			ценность	цена	
		брутто	нетто	гр.	б	ж	у	(кал)	руб	Сумма
	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**					170	17,00
	ИТОГО									86,33
	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	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
	Макароны отварные			**150**						
	макароны	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**					134	13,40
	ИТОГО									95,36
				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**					170	17,00
	ИТОГО									69,82
				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
		-								

	лук	5							55	0,28
	масло растительное	2							150	0,30
	томат	2							190	0,38
	соль	2							20	0,04
	Куры отварные			**90**						
	мясо куриное	140							200	28,00
	соль	2							20	0,04
	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									77,51
				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
	Макароны отварные			**150**						
	макароны	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**					134	13,40
	ИТОГО									**91,63**
				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 пшенной крупой			**200**						
	картофель	60							40	2,40
	пшено	18							70	1,26
	морковь	5							45	0,23

	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 куриные			**90**						
	мясо куриное	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
	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 пшеничный	70		**70**					48	3,36
	Хлеб ржаной	40		**40**					58	2,32
	Апельсин	100		**100**					170	17,00
	ИТОГО									87,49
				Девятый день						
	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	0,04
	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

	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
	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**					170	17,00
	ИТОГО									**95,05**