

УТВЕРЖДАЮ:

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

Э.Х. Шериев Э.Х. Шериев



Меню 5-11 класс на 01.09.2023г.

№ 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						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
	томат	2						190		0,38
	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									68,93
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						
	картофель	50						40		2,00
	свекла	50						35		1,75
	капуста	50						30		1,50

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
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	110		110					48	5,28
ИТОГО									69,61
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

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 куриные				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	

