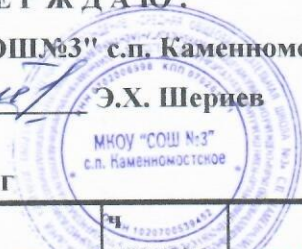


УТВЕРЖДАЮ:

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

*Э.Х. Шериев*  
Э.Х. Шериев



Меню 1-4 класс на 01.09.2024 г

№ п/п		масса гр.		выход	пищевые вещества			ценность	цена	Сумма
		брутто	нетто	гр.	б	ж	у	(кал)	руб	
<b>Первый день</b>										
	<b>Овощи свежие с растительным маслом</b>			60						
	капуста	70							50	3,50
	морковь	10							45	0,45
	масло растительное	5							150	0,75
	соль	1							25	0,03
	лук репчатый	3							30	0,09
	<b>Суп гороховый</b>			200						
	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
	<b>Плов с мясом индейки</b>			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
	томат	2							230	0,46
	<b>Компот из яблок</b>			180						
	яблоко	20							100	2,00
	сахар	15							85	1,28
	<b>Хлеб ржаной</b>	40		40					60	2,40
	<b>Хлеб пшеничный</b>	70		70					60	4,20
	<b>Апельсин</b>	100		100					170	17,00
	<b>ИТОГО</b>									<b>94,25</b>
<b>Второй день</b>										
	<b>Тертая морковь с сахаром</b>			60						
	морковь	75							45	3,38
	сахар	2							85	0,17
	масло растительное	5							150	0,75
	<b>Борщ со сметаной</b>			200						
	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
<b>Котлета мясная</b>			90						
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
<b>Гречка отварная</b>			150						
гречка	35							130	4,55
масло сливочное	3							480	1,44
соль	1							25	0,03
<b>Чай с лимоном</b>			200						
чай	2							900	1,80
лимон	10							235	2,35
сахар	15							85	1,28
<b>Хлеб пшеничный</b>	70		70					60	4,20
<b>Хлеб ржаной</b>	40		40					60	2,40
<b>Яблоко</b>	100		100					100	10,00
<b>ИТОГО</b>									<b>115,01</b>
<b>Третий день</b>									
<b>Суп с перловой крупой</b>			200						
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
<b>Свекла отварная с растительным маслом</b>			60						
свекла	75							35	2,63
масло растительное	5							150	0,75
<b>Тефтели</b>			90						
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
<b>Соус томатный</b>			60						
томат	3							230	0,69
мука	6							38	0,23
масло сливочное	5							480	2,40
соль	2							25	0,05
<b>Макароньы отварные</b>			150						
макароньы	40							50	2,00
масло сливочное	3							480	1,44
соль	2							25	0,05
<b>Компот из яблок</b>			180						

яблоко	20							100	2,00
сахар	15							85	1,28
<b>Хлеб пшеничный</b>	70		70					60	4,20
<b>Хлеб ржаной</b>	40		40					60	2,40
<b>Банан</b>	100		100					134	13,40
<b>ИТОГО</b>									<b>108,40</b>
<b>Четвертый день</b>									
<b>Овощи свежие с растительным маслом</b>			60						
капуста	70							50	3,50
морковь	10							45	0,45
масло растительное	5							150	0,75
соль	1							25	0,03
лук репчатый	3							30	0,09
<b>Суп фасолевый</b>			200						
картофель	70							45	3,15
фасоль	16							270	4,32
лук	5							30	0,15
морковь	5							45	0,23
масло растительное	2							150	0,30
соль	2							25	0,05
сметана	5							400	2,00
<b>Котлета рыбная</b>			90						
минтай	130							240	31,20
лук	10							30	0,30
соль	2							25	0,05
яйцо	0,1							12	1,20
масло сливочное	2							480	0,96
молоко	12							90	1,08
хлеб	13							60	0,78
<b>Рис припущенный</b>			150						
рис	40							120	4,80
масло сливочное	4							480	1,92
соль	2							25	0,05
<b>Чай с сахаром</b>			200						
чай	2							900	1,80
сахар	15							85	1,28
<b>Хлеб пшеничный</b>	70		70					60	4,20
<b>Хлеб ржаной</b>	40		40					60	2,40
<b>Апельсин</b>	100		100					170	17,00
<b>ИТОГО</b>									<b>84,03</b>
<b>Пятый день</b>									
<b>Тертая морковь с сахаром</b>			60						
морковь	75							45	3,38
сахар	2							85	0,17
масло растительное	5							150	0,75
<b>Суп картофельный с макаронными изделиями</b>			200						
картофель	70							45	3,15
вермишель	16							50	0,80
морковь	5							45	0,23

лук	5							33	0,17
масло растительное	2							150	0,30
томат	2							230	0,46
соль	2							25	0,05
<b>Куры отварные</b>			90						
мясо куриное	140							230	32,20
соль	2							25	0,05
<b>Соус сметанный</b>			60						
сметана	20							400	8,00
мука	6							38	0,23
масло сливочное	5							480	2,40
соль	2							25	0,05
<b>Пшенка отварная</b>			150						
пшено	35							70	2,45
масло сливочное	5							480	2,40
соль	1							25	0,03
<b>Какао с молоком</b>			200						
какао	3							900	2,70
молоко	100							90	9,00
сахар	20							85	1,70
<b>Хлеб пшеничный</b>	70		70					60	4,20
<b>Хлеб ржаной</b>	40		40					60	2,40
<b>Яблоко</b>	100		100					100	10,00
<b>ИТОГО</b>									<b>87,25</b>
<b>Шестой день</b>									
<b>Овощи свежие с растительным маслом</b>			60						
капуста	70							50	3,50
морковь	10							45	0,45
масло растительное	5							150	0,75
соль	1							20	0,02
лук репчатый	3							30	0,09
<b>Суп гороховый</b>			200						
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
<b>Мясо индейки отварное в сметанном соусе</b>			90/60						
мясо индейки	130							400	52,00
лук репчатый	8							30	0,24
сметана	20							400	8,00
соль	4							25	0,10
масло сливочное	5							480	2,40
мука	5							38	0,19
<b>Макароньы отварные</b>			150						
макароньы	40							50	2,00
масло сливочное	3							480	1,44
соль	2							25	0,05

<b>Компот из яблок</b>			<b>180</b>						
яблоко	20							100	2,00
сахар	15							85	1,28
<b>Хлеб пшеничный</b>	70		<b>70</b>					<b>60</b>	4,20
<b>Хлеб ржаной</b>	40		<b>40</b>					<b>60</b>	2,40
<b>Банан</b>	100		<b>100</b>					<b>134</b>	13,40
<b>ИТОГО</b>									<b>100,87</b>
<b>Седьмой день</b>									
<b>Тертая морковь с сахаром</b>			<b>60</b>						
морковь	75							45	3,38
сахар	2							85	0,17
масло растительное	5							150	0,75
<b>Борщ со сметаной</b>			<b>200</b>						
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
<b>Тефтели</b>			<b>90</b>						
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
<b>Соус томатный</b>			<b>60</b>						
томат	3							230	0,69
мука	6							38	0,23
масло сливочное	5							480	2,40
соль	2							25	0,05
<b>Гречка отварная</b>			<b>150</b>						
гречка	35							130	4,55
масло сливочное	3							480	1,44
соль	1							25	0,03
<b>Чай с лимоном</b>			<b>200</b>						
чай	2							900	1,80
сахар	15							85	1,28
лимон	10							235	2,35
<b>Хлеб пшеничный</b>	70		<b>70</b>					<b>60</b>	4,20
<b>Хлеб ржаной</b>	40		<b>40</b>					<b>60</b>	2,40
<b>Яблоко</b>	100		<b>100</b>					<b>100</b>	10,00
<b>ИТОГО</b>									<b>117,14</b>
<b>Восьмой день</b>									
<b>Суп крестьянский с пшеничной крупой</b>			<b>200</b>						
картофель	60							45	2,70
пшено	18							70	1,26
морковь	5							45	0,23
лук	5							30	0,15



