

Утверждаю

Директор

МКОУ «СОШ им. А.Ж. Панагова с.п. Инаркой»

В.Х. Тумова
В.Х. Тумова



**Примерное
двухнедельное меню горячих школьных завтраков
для детей с ОВЗ, детей - инвалидов
(двухразовое питание)
МКОУ «СОШ им. А.Ж. Панагова с.п. Инаркой»
на 2023-2024 учебный год**

(с «04» сентября 2023 года)

Примерное двухнедельное меню горячих школьных завтраков для детей с ОВЗ, детей - инвалидов (5-11кл) из расчета 50 руб в день

1 неделя - понедельник

№		Масса порции	Продукты	Брутто	Нетто	Цена	Сумма	Б	Ж	У	Ккал	№ техн. карты	Наименование сборника
						за кг	рубли						
	Завтрак	г		г	г								
1	Омлет	60\5	Яйца куриные	1	1	7.50	7.50	9	8.1	0.7	111.66	№2613	С.В.Маслова
			Молоко	0.04	0.04	53.00	2.12						
			Слив масло	0.003	0.003	511.00	1.53						
			Соль иодир	0.001	0.001	12.00	0.01						
2	Хлеб	60	Хлеб	0.06	0.06	35.00	2.10	4.1	0.54	30.72	144.3	№200102	
3	Чай с сахаром	200\15	Чай	0.001	0.001	500.00	0.50	0.2	0	15	58	№160105	
			Сахар	0.015	0.015	60.00	0.90						
Обед													
1	Котлеты из говядины с гречневой кашей и соусом	50\50	Мясо гов	0.065	0.05	420.00	27.30	8.17	7.95	9.75	143.23	№120535	С.В.Маслова
			Соль иодиров	0.003	0.003	12.00	0.04						
			Лук	0.005	0.004	25.00	0.13						
			Яйцо кур	0.005	0.005	116.66	0.58						
			Масло раст	0.005	0.005	130.00	0.65						
			Хлеб	0.01	0.01	35.00	0.35						
			Мука	0.003	0.003	24.00	0.07						
			Томат	0.001	0.001	150.00	0.15						
			Гречка	0.04	0.04	100.00	4.00						
Слив масло	0.003	0.003	511.00	1.53									
2	Хлеб	40	Хлеб	0.04	0.04	35.00	1.40	2.76	0.36	20.48	96.2	№200102	
3	Чай с сахаром	200\10	Чай	0.001	0.001	500.00	0.50	0.2	0	15	58	№160105	
			Сахар	0.01	0.01	60.00	0.60						
Итого за день:						51.96		33.33	22.55	133.05	862.99		

1 неделя - вторник													
№		Масса порции	Продукты	Брутто	Нетто	Цена	Сумма	Б	Ж	У	Ккал	№ тех. карты	Наименование сборника
	Завтрак	г		г	г	за кг	рубли	г	г	г	г		
1	Каша рисовая с молоком	150	рис	0.04	0.04	50.00	2.00	6.6	4	9.4	139.2	№2660	С.В.Маслова
			Слив масло	0.003	0.003	511.00	1.53						
			Молоко	0.03	0.03	53.00	1.59						
			Соль	0.002	0.002	12.00	0.02						
2	Хлеб	50	Хлеб	0.05	0.05	35.00	1.75	3.41	0.45	25.6	120.25	№200102	
3	Чай с сахаром	200/10	Чай	0.001	0.001	500.00	0.50	0.2	0	15	58	№160105	
			Сахар	0.01	0.01	60.00	0.60						
Обед													
1	Рагу из мяса птицы	150	Курин филе	0.1	0.1	330.00	33.00	17.4	21.2	31	384		С.В.Маслова
			Соль иодиров	0.002	0.002	12.00	0.02						
			Лук	0.005	0.004	25.00	0.13						
			Картофель	0.1	0.1	48.00	4.80						
			Масло раст	0.003	0.003	130.00	0.39						
			Морковь	0.005	0.005	40.00	0.20						
			Мука	0.003	0.003	24.00	0.07						
			Томат	0.001	0.001	150.00	0.15						
2	Хлеб	50	Хлеб	0.05	0.05	35.00	1.75	2.76	0.36	20.48	96.2	№200102	
3	Чай с сахаром	200/15	Чай	0.001	0.001	500.00	0.50	0.2	0	15	58	№160105	
			Сахар	0.015	0.015	60.00	0.90						
Итого за день:							49.91	30.57	26.01	116.48	855.65		

1 неделя - среда													
№		Масса порции	Продукты	Брутто	Нетто	Цена	Сумма	Б	Ж	У	Ккал	№ тех. карты	Наименование сборника

	Завтрак	г		г	г	за кг	рубли	г	г	г	г		
1	Запеканка творожная со сметаной	100\20	Творог	0.1	0.1	150.00	15.00	16.8	9.6	19.2	230.4	№2770	С.В.Маслова
			Слив масло	0.002	0.002	511.00	1.02						
			Сметана	0.005	0.005	187.00	0.94						
			Яица	0.005	0.003	116.66	0.58						
			Крупа манная	0.008	0.008	40.00	0.32						
			Сахар	0.008	0.008	60.00	0.48						
2	Хлеб	50	Хлеб	0.05	0.05	35.00	1.75	3.41	0.45	25.6	120.25	№200102	
3	Чай с сахаром	200\14	Чай	0.001	0.001	500.00	0.50	0.2	0	15	58	№160105	
			Сахар	0.014	0.014	60.00	0.84						

Обед

1	Тефтели из говядины с картоф пюре	50\30\100	Мясо гов	0.06	0.05	420.00	25.20	12.52	8.48	4.43	144.12	№120548	С.В.Маслова
			Соль иодиров	0.004	0.003	12.00	0.05						
			Лук	0.005	0.004	25.00	0.13						
			Морковь	0.004	0.005	40.00	0.16						
			Масло раст	0.003	0.003	130.00	0.39						
			Рис	0.005	0.005	50.00	0.25						
			Мука	0.003	0.003	24.00	0.07						
			Картофель	0.15	0.13	48.00	7.20						
			Молоко	0.005	0.005	53.00	0.27						
			Масло слив	0.002	0.002	511.00	1.02						
			Томат	0.003	0.003	150.00	0.45						
2	Хлеб	50	Хлеб	0.05	0.05	35.00	1.75	3.41	0.45	25.6	120.25	№200102	
3	Чай с сахаром	200\15	Чай	0.001	0.001	500.00	0.50	0.2	0	15	58	№160105	
			Сахар	0.015	0.015	60.00	0.90						
Итого за день:							59.76						

1 неделя - четверг

№		Масса порции	Продукты	Брутто	Нетто	Цена	Сумма	Б	Ж	У	Ккал	№ техн. карты	Наименование сборника
	Завтрак	г		г	г	за кг	рубли	г	г	г	г		
1	Суп молочный с пшеникой	250					0.00	5.5	4.75	19.75	145	№2613	С.В.Маслова
			Молоко	0.08	0.08	53.00	4.24						
			Пшено	0.02	0.02	45.00	0.90						
			Слив масло	0.002	0.002	511.00	1.02						
			Соль	0.002	0.002	12.00	0.02						

							0.00							
2	Хлеб	60	Хлеб	0.06	0.06	35.00	2.10	4.1	0.54	30.72	144.3	№200102		
3	Чай с сахаром	200/15	Чай	0.001	0.001	500.00	0.50	0.2	0	15	58	№160105		
			Сахар	0.015	0.015	60.00	0.90							
Обед														
1	Шницель из говядины с отварным рисом	50\30\100	Мясо гов	0.065	0.08	420.00	27.30	7.87	9.38	3.68	130.34	№229	С.В.Маслова	
			Соль иодиров	0.003	0.003	12.00	0.04							
			Раст масло	0.005	0.005	130.00	0.65							
			Мука	0.003	0.003	24.00	0.07							
			Томат	0.003	0.003	150.00	0.45							
			Соль иодиров	0.004	0.004	12.00	0.05							
			Лук	0.005	0.005	25.00	0.13							
			Рис	0.04	0.04	50.00	2.00							
			Слив масло	0.002	0.003	511.00	1.02							
			Хлеб	0.008	0.008	35.00	0.28							
2	Хлеб	60	Хлеб	0.06	0.06	35.00	2.10	4.1	0.54	30.72	144.3	№200102		
3	Чай с сахаром	200/15	Чай	0.001	0.001	500.00	0.50	0.2	0	15	58	№160105		
			Сахар	0.015	0.015	60.00	0.90							
Итого за день:							45.17	27.97	16.56	153.12	869.09			

I неделя - пятница													
№		Масса порции	Продукты	Брутто	Нетто	Цена	Сумма	Б	Ж	У	Ккал	№ техн. карты	Наименование сборника
	Завтрак	г		г	г	за кг	рубли	г	г	г	г		
1	Каша гречневая с молоком	150					0.00	4.3	6	27.7	186	№2613	С.В.Маслова
			Гречка	0.04	0.04	100.00	4.00						
			Слив масло	0.003	0.01	511.00	1.53						
			Молоко	0.03	0.003	53.00	1.59						
			Соль	0.002	0.09	12.00	0.02						
2	Хлеб	50	Хлеб	0.05	0.05	35.00	1.75	3.41	0.45	25.6	120.25	№200102	
			Чай	0.001	0.001	500.00	0.50						

3	Чай с сахаром	200/15	Сахар	0.015	0.015	60.00	0.90	0.2	0	15	58	№160105	
Обед													
1	Котлеты из говядины с отварн макаронами и соусом	50\50\100	Мясо гов	0.06	0.05	420.00	25.20	13.58	9.78	2.08	150.66	№120549	С.В.Маслова
			Соль иодиров	0.003	0.003	12.00	0.04						
			Раст масло	0.004	0.004	130.00	0.52						
			Мука	0.005	0.005	24.00	0.12						
			Томат	0.002	0.002	150.00	0.30						
			Соль иодиров	0.002	0.002	12.00	0.02						
			Лук	0.005	0.004	25.00	0.13						
			Макароны	0.04	0.04	35.00	1.40						
			Слив масло	0.002	0.002	511.00	1.02						
	Яицо	0.003	0.002	116.66	0.35								
2	Хлеб	50	Хлеб	0.05	0.05	35.00	1.75	3.41	0.45	25.6	120.25	№200102	
3	Чай с сахаром	200/15	Чай	0.001	0.001	500.00	0.50	0.2	0	15	58	№160105	
			Сахар	0.015	0.015	56.00	0.84						
Итого за день:							42.48	25.1	16.68	110.98	693.16		

1 неделя -суббота													
№		Масса порции	Продукты	Брутто	Нетто	Цена	Сумма	Б	Ж	У	Ккал	№ техн. карты	Наименование сборника
	Завтрак	г		г	г	за кг	рубли	г	г	г	г		
1	Яицо вареное	1шт					0.00	8	7	0.5	95.2	№2613	С.В.Маслова
							0.00						
			Яицо	1	1	7.00	7.00						
			Соль	0.001	0.001	12.00	0.01						
							0.00						
2	Каша пшениная с сахаром	100	Пшено	0.04	0.04	45.00	1.80	7.2	4.95	25.6	177		№2294
			Сахар	0.008	0.008	60.00	0.48						
			Слив масло	0.005	0.005	511.00	2.56						
			Молоко	0.05	0.05	53.00	2.65						
			Соль	0.001	0.001	12.00	0.01						
3	Хлеб	50	Хлеб	0.05	0.05	35.00	1.75	3.41	0.45	25.6	120.25	№200102	

4	Чай с сахаром	200/10	Чай	0.001	0.001	500.00	0.50	0.2	0	15	58	№160105	
			Сахар	0.01	0.01	60.00	0.60						
Обед													
1	Биточки из говяд с кашей перловой и соусом	50\30\150	Мясо гов	0.065	0.05	420.00	27.30	7.5	9	4.5	129	№120539	С.В.Маслова
			Соль иодиров	0.003	0.003	12.00	0.04						
			Раст масло	0.004	0.004	130.00	0.52						
			Мука	0.005	0.005	24.00	0.12						
			Томат	0.002	0.002	150.00	0.30	6	1.35	38.25	189.15	№120535	
			Соль иодиров	0.002	0.002	12.00	0.02						
			Лук	0.005	0.004	25.00	0.13						
			Перловка	0.04	0.04	30.00	1.20						
			Слив масло	0.003	0.003	511.00	1.53						
2	Хлеб	50	Хлеб	0.05	0.05	35.00	1.75	3.41	0.45	25.6	120.25	№200102	
3	Чай с сахаром	200/10	Чай	0.001	0.001	500.00	0.50	0.2	0	15	58	№160105	
			Сахар	0.01	0.01	60.00	0.60						
Итого за день:							51.37						

2 неделя - понедельник

№		Масса порции	Продукты	Брутто	Нетто	Цена	Сумма	Б	Ж	У	Ккал	№ техн. карты	Наименование сборника
	Завтрак	г		г	г	за кг	рубли	г	г	г	г		
1	Суп молочный с макаронами	250	Макароны	0.02	0.02	35.00	0.70	5.5	4.8	23.5	145	№120235	С.В.Маслова
			Молоко	0.08	0.08	53.00	4.24						
			Слив масло	0.003	0.003	511.00	1.53						
			Соль	0.002	0.002	12.00	0.02						
2	Хлеб	60	Хлеб	0.06	0.06	35.00	2.10	4.1	0.54	30.72	144.3	№200102	
3	Чай с сахаром	200/15	Чай	0.001	0.001	500.00	0.50	0.2	0	15	58	№160105	
			Сахар	0.015	0.015	60.00	0.90						

Обед

1	Биточки из говядины с кашей пшениной и соусом	50\30\100	Мясо гов	0.065	0.05	420.00	27.30	8.17	7.95	9.75	143.23	№120535	С.В.Маслова
			Соль	0.004	0.004	12.00	0.05						
			Лук	0.005	0.004	25.00	0.13						
			Яицо кур	0.003	0.003	125.00	0.38						
			Масло раст	0.005	0.005	130.00	0.65						
			Хлеб	0.01	0.01	35.00	0.35						
			Мука	0.003	0.003	24.00	0.07						
			Томат	0.001	0.001	150.00	0.15						
			Пшено	0.04	0.04	45.00	1.80						
			Слив масло	0.002	0.002	511.00	1.02						
2	Хлеб	50	Хлеб	0.05	0.05	35.00	1.75	2.76	0.36	20.48	96.2	№200102	
3	Чай с сахаром	200/10	Чай	0.001	0.001	500.00	0.50	0.2	0	15	58	№160105	
			Сахар	0.01	0.01	60.00	0.60						
Итого за день:							44.74	24.53	19.05	151.35	855.33		

2 неделя - вторник

№		Масса	Продукты	Брутто	Нетто	Цена	Сумма	Б	Ж	У	Ккал	№ техн.	Наименование
Завтрак		г		г	г	за кг	рубли	г	г	г	г		
1	Яйцо вареное	1шт	Яйцо	1	1	7.00	7.00	7.62	6.9	0.42	94.2	№386	С.В.Маслова
			Соль	0.001	0.001	12.00	0.01						
							0.00						
2	Хлеб с сыром	50\10	Хлеб	0.05	0.05	35.00	1.75	3.75	0.25	26.08	116.5	№200102	
			Сыр голл	0.01	0.01	400.00	4.00						
3	Чай с сахаром	200\10	Чай	0.001	0.001	500.00	0.50	0.2	0	15	58	№160105	
			Сахар	0.01	0.01	60.00	0.60						
							0.00						

Обед

1	Плов из говядины	35\165	Мясо гов	0.065	0.04	420.00	27.30	19.43	17.89	26.33	344.05	№120609	С.В.Маслова
			Крупа рисовая	0.05	0.05	50.00	2.50						
			Лук	0.005	0.004	25.00	0.13						
			Масло раст	0.005	0.005	130.00	0.65						
			Морковь	0.005	0.005	40.00	0.20						
			Томат	0.003	0.003	150.00	0.45						
			Соль	0.003	0.003	12.00	0.04						
2	Чай с сахаром	200\10	Чай	0.001	0.001	500.00	0.50	0.2	0	15	58	№160105	
			Сахар	0.01	0.01	60.00	0.60						
3	Хлеб	40	Хлеб	0.04	0.04	35.00	1.40	2.76	0.36	20.48	96.2	№200102	
Итого за день:							48.96	36.48	28.35	118.31	861.35		

2 неделя - среда

№		Масса порции	Продукты	Брутто	Нетто	Цена за кг	Сумма рубли	Б г	Ж г	У г	Ккал г	№ тех. карты	Наименование сборника
	Завтрак	г		г	г								
1	Каша гречневая с молоком	200	Гречка	0.05	0.05	100.00	5.00	6.6	4	9.4	139.2	№2660	
			Молоко	0.05	0.05	53.00	2.65						
			Слив масло	0.005	0.005	511.00	2.56						
			Соль	0.002	0.002	12.00	0.02						
2	Хлеб с маслом	60\10	Хлеб	0.06	0.06	35.00	2.10	3.41	0.45	25.6	120.25	№200102	
			Слив масло	0.01	0.01	511.00	5.11	0.12	10.95	0.15	102		
3	Чай с сахаром	200\10	Чай	0.001	0.001	500.00	0.50	0.2	0	15	58	№160105	
			Сахар	0.015	0.015	60.00	0.90						
							0.00						

Обед

1	Тефтели из говядины с соусом и отварными макаронами	50\50\100	Мясо гов	0.06	0.04	420.00	25.20	7.5	9	4.5	129	№120539	С.В.Маслова
			Крупа рисовая	0.004	0.004	50.00	0.20						
			Лук	0.005	0.004	25.00	0.13						
			Масло раст	0.005	0.005	130.00	0.65						
			Томат	0.002	0.002	150.00	0.30						
			Соль	0.003	0.003	12.00	0.04						
			Макароны	0.04	0.04	35.00	1.40						
			Слив масло	0.002	0.003	511.00	1.02						
2	Чай с сахаром	200\10	Чай	0.001	0.001	500.00	0.50						
			Сахар	0.01	0.01	60.00	0.60						
3	Хлеб	40	Хлеб	0.04	0.04	35.00	1.40	2.76	0.36	20.48	96.2	№200102	
	Итого за день:						50.27	21.22	26.12	78.82	674.17		

2 неделя - четверг

№		Масса порции	Продукты	Брутто	Нетто	Цена	Сумма	Б	Ж	У	Ккал	№ техн. карты	Наименование сборника
	Завтрак	г		г	г	за кг	рубли	г	г	г	г		
	Омлет из яиц	120	Яйцо	2	2	7.50	15.00	5.5	4.75	19.75	145	№2613	С.В.Маслова
			Молоко	0.04	0.04	53.00	2.12						
			Слив масло	0.005	0.005	511.00	2.56						
			Соль	0.001	0.001	12.00	0.01						
2	Хлеб	60	Хлеб	0.06	0.06	35.00	2.10	4.1	0.54	30.72	144.3	№200102	
3	Чай с сахаром	200/15	Чай	0.001	0.001	500.00	0.50	0.2	0	15	58	№160105	
			Сахар	0.015	0.015	60.00	0.90						

Обед

1	Рыба тушеная с картоф пюре и соусом	60\30\100	Рыба	0.1	0.08	160.00	16.00	7.87	9.38	3.68	130.34	№229	С.В.Маслова
			Соль	0.003	0.003	12.00	0.04						
			Раст масло	0.003	0.003	130.00	0.39						
			Мука	0.003	0.003	24.00	0.07						
			Томат	0.003	0.003	150.00	0.45						
			Соль	0.005	0.005	12.00	0.06						
			Лук	0.005	0.005	25.00	0.13						
			Картофель	0.11	0.09	48.00	5.28						
			Слив масло	0.001	0.001	511.00	0.51						
			Молоко	0.01	0.01	53.00	0.53						
2	Хлеб	50	Хлеб	0.05	0.05	35.00	1.75	4.1	0.54	30.72	144.3	№200102	
3	Чай с сахаром	200/10	Чай	0.001	0.001	500.00	0.50	0.2	0	15	58	№160105	
			Сахар	0.015	0.015	60.00	0.90						
Итого за день:							49.79	27.97	16.56	153.12	869.09		

2 неделя - пятница

№		Масса порции	Продукты	Брутто	Нетто	Цена	Сумма	Б	Ж	У	Ккал	№ тех. карты	Наименование сборника
	Завтрак	г		г	г	за кг	рубли	г	г	г	г		
1	Каша рисовая с сахаром	200\15	Рис	0.04	0.04	50.00	2.00	5.5	4.75	19.75	145	№2613	С.В.Маслова
			Молоко	0.08	0.08	53.00	4.24						
			Сахар	0.01	0.01	60.00	0.60						
			Слив масло	0.003	0.003	511.00	1.53						
			Соль	0.001	0.001	12.00	0.01						
2	Хлеб	60	Хлеб	0.06	0.06	35.00	2.10	4.1	0.54	30.72	144.3	№200102	
3	Чай с сахаром	200/15	Чай	0.001	0.001	500.00	0.50	0.2	0	15	58	№160105	
			Сахар	0.015	0.015	60.00	0.90						

Обед

1	Котлеты из куриного филе с кашей пшеничной и соусом	50\30\100	Курин филе	0.1	0.1	330.00	33.00	7.87	9.38	3.68	130.34	№229	С.В.Маслова
			Соль	0.003	0.003	12.00	0.04						
			Раст масло	0.003	0.003	130.00	0.39						
			Мука	0.003	0.003	24.00	0.07						
			Томат	0.003	0.003	150.00	0.45						
			Сметана	0.003	0.003	187.00	0.56						
			Молоко	0.002	0.002	53.00	0.11						
			Лук	0.005	0.005	25.00	0.13						
			Яицо	0.003	0.003	116.66	0.35						
			Хлеб	0.01	0.01	35.00	0.35						
			Пшено	0.04	0.04	45.00	1.80						
			Слив масло	0.001	0.001	511.00	0.51						
2	Хлеб	60	Хлеб	0.06	0.06	35.00	2.10	4.1	0.54	30.72	144.3	№200102	
3	Чай с сахаром	200/10	Чай	0.001	0.001	500.00	0.50	0.2	0	15	58	№160105	
			Сахар	0.015	0.015	56.00	0.84						
Итого за день:							53.08	21.97	15.21	114.87	679.94		

2 неделя - суббота

№		Масса порции	Продукты	Брутто	Нетто	Цена	Сумма	Б	Ж	У	Ккал	№ тех. карты	Наименование сборника
	Завтрак	г		г	г	за кг	рубли	г	г	г	г		
1	Сырники из творога со сметаной	100\5	Творог	0.1	0.1	150.00	15.00	5.5	4.75	19.75	145	№2613	С.В.Маслова
			Манка	0.005	0.005	40.00	0.20						
			Сахар	0.005	0.005	60.00	0.30						
			Масло раст	0.003	0.003	130.00	0.39						
			Соль	0.001	0.001	12.00	0.01						
			Сметана	0.003	0.003	187.00	0.56						
			Яйца	0.003	0.003	116.66	0.35						
2	Хлеб	50	Хлеб	0.05	0.05	35.00	1.75	4.1	0.54	30.72	144.3	№200102	
3	Чай с сахаром	200/15	Чай	0.001	0.001	500.00	0.50	0.2	0	15	58	№160105	
			Сахар	0.015	0.015	60.00	0.90						
Обед													
1	Котлеты из говяд с отварным рисом и соусом	50\30\100	Мясо гов	0.06	0.04	420.00	25.20	7.87	9.38	3.68	130.34	№229	С.В.Маслова
			Соль	0.003	0.003	12.00	0.04						
			Раст масло	0.003	0.003	130.00	0.39						
			Мука	0.003	0.003	24.00	0.07						
			Томат	0.002	0.002	150.00	0.30						
			Лук	0.003	0.003	25.00	0.08						
			Хлеб	0.008	0.008	35.00	0.28						
			Рис	0.04	0.04	50.00	2.00						
			Яйцо	0.003	0.002	116.66	0.35						
			Слив масло	0.003	0.003	511.00	1.53						
2	Хлеб	50	Хлеб	0.05	0.05	35.00	1.75	4.1	0.54	30.72	144.3	№200102	
3	Чай с сахаром	200/10	Чай	0.001	0.001	500.00	0.50	0.2	0	15	58	№160105	
			Сахар	0.015	0.015	60.00	0.90						
Итого за день:							53.35	21.97	15.21	114.87	679.94		

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 726242342903868691666490759959119263676517201128

Владелец Тумова Валентина Хусейновна

Действителен с 11.09.2023 по 10.09.2024