

Утверждаю

Директор

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

В.Х. Тумова
В.Х. Тумова



**Примерное
двенадцатидневное меню для обучающихся
1 – 4 классов
МКОУ «СОШ им. А.Ж. Панагова с.п. Инаркой»
на 2023-2024 учебный год**

(с «01» апреля 2024 года)

Примерное двухнедельное меню горячих школьных завтраков для детей 7-11 лет.

1 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	Бефстроанов из куриного филе	50\50	Кириное филе	0.08	0.05	400.00	32.00	14.8	6.2	4.3	135	№120535	С.В.Маслова
			Соль иодир	0.005	0.005	17.00	0.09						
			Лук	0.005	0.008	30.00	0.15						
			Вода	0.02	0.01		0.00						
			Масло раст	0.008	0.008	130.00	1.04						
			Масло слив	0.003	0.003	667.00	2.00						
			Мука	0.003	0.003	30.00	0.09						
			Сметана	0.01	0.01	220.00	2.20						
2	Каша пшеничная	150\5	Пшено	0.05	0.05	50.00	2.50	3.75	2.25	15.5	106.5	№120535	
			Сл масло	0.005	0.005	667.00	3.34						
			Соль иодир	0.002	0.002	17.00	0.03						
3	Зеленый горошек	50	Зелен горошек	0.05	0.05	100.00	5.00	1.5	0.25	4.9	26		
	Чай с сахаром	200\15	Чай	0.001	0.001	750.00	0.75	0.2	0	14	56	№160105	
			Сахар	0.015	0.015	73.00	1.10						
4	Хлеб	60	Хлеб	0.06	0.06	44.00	2.64	5.3	1.98	28.02	159.6	№200102	
Итого за день:							52.92	25.55	10.68	66.72	483.1		

I неделя -вторник

№		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	Жаркое из говядины	230	Мясо гов	0.11	0.065	580.00	63.80	4.89	9.16	20.41	183.64	№120609	С.В.Маслова
			Соль иодиров	0.002	0.002	17.00	0.03						
			Картофель	0.18	0.16	30.00	5.40						
			Лук	0.008	0.007	30.00	0.24						
			Томат	0.005	0.005	250.00	1.25						
			Морковь	0.005	0.004	45.00	0.23						
			Мука	0.002	0.002	30.00	0.06						
			Вода	0.07			0.00						
	Масло раст	0.005	0.005	130.00	0.65								
3	Хлеб пшеничн	60	Хлеб	0.06	0.06	44.00	2.64	5.3	1.98	28.02	159.6	№200102	
4	Чай с сахаром	200/15	Чай	0.001	0.001	750.00	0.75					№160105	
			Сахар	0.015	0.015	73.00	1.10	0.2	0	14	56		
Итого за день:							76.14	10.39	11.14	62.43	399.24		

1 неделя - среда

№		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	Тефтели из говядины в томатном соусе	80\50	Мясо гов	0.09	0.065	580.00	52.20	12.52	8.48	4.43	145	№120548	С.В.Маслова
			Вода	0.2			0.00						
			Морковь	0.003	0.004	45.00	0.14						
			Лук	0.01	0.008	30.00	0.30						
			Соль	0.005	0.005	17.00	0.09						
			Рис	0.005	0.005	95.00	0.48						
			Мука	0.003	0.003	30.00	0.09						
			Томат	0.003	0.003	250.00	0.75						
			Яицо курин	0.004	0.003	200.00	0.80						
			Вода	0.05	0.05		0.00						
			Масло раст	0.005	0.005	130.00	0.65						
2	Каша гречневая	150	Гречка	0.05	0.05	65.00	3.25	20.1	5.1	107.3	514.5	№120539	
			Слив масло	0.005	0.005	667.00	3.34						
			Соль	0.002	0.002	17.00	0.03						
3	Огурцы свеж	50	Огурцы	0.06	0.05	180.00	10.80	0.65	0.1	3.6	16		
4	Хлеб пшеничн	60	Хлеб	0.06	0.06	44.00	2.64	5.3	1.98	28.02	159.6	№200102	
5	Чай с сахаром	200\15	Чай	0.001	0.001	750.00	0.75						
			Сахар	0.015	0.015	73.00	1.10	0.2	0	14	56	№160101	
Итого за день:							77.39	38.77	15.66	157.35	891.1		

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	Котлеты из говядины	80\50	Мясо гов	0.090	0.065	580.00	52.20	10.88	12.75	1.95	166.40	№2229	С.В.Маслова
			Вода	0.027			0.00						
			Морковь	0.005	0.004	45.00	0.23						
			Лук	0.005	0.004	30.00	0.15						
			Томат	0.005	0.005	250.00	1.25						
			Соль	0.003	0.003	17.00	0.05						
			Хлеб	0.010	0.010	44.00	0.44						
			Мука	0.003	0.003	30.00	0.09						
			Яицо	0.004	0.003	200.00	0.80						
			Раст масло	0.005	0.005	130.00	0.65						
2	Перловка отварная	150	Перловка	0.050	0.050	35.00	1.75	2.80	0.30	20.10	94.50	№120535	
			Слив масло	0.005	0.005	667.00	3.34						
			Соль	0.002	0.002	17.00	0.03						
4	Хлеб пшеничн 0,6г	60	Хлеб	0.060	0.060	44.00	2.64	5.3	1.98	28.02	159.6	№200102	
5	Какао с молоком	200\20	Какао-порошок	0.003	0.003	800.00	2.40	5.80	5.80	34.40	205.60	№160101	
			Сахар	0.015	0.015	73.00	1.10						
			Молоко	0.090	0.090	65.00	5.85						
6	Яблоко	180	Яблоко	0.18	0.18	60.00	10.80	0.80	0.80	9.75	94.00	№210106	
Итого за день:							83.80	25.58	21.63	94.22	720.10		

1 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	Котлеты из курин филе со сметанным соусом	80\50	Куриное филе	0.12	0.09	400.00	48.00	14.6	4.05	2.8	105.8	№120549	С.В.Маслова
			Соль иод	0.003	0.003	17.00	0.05						
			Лук	0.005	0.004	30.00	0.15						
			Яицо (60гр)	0.005	0.004	200.00	1.00						
			Сметана	0.005	0.005	220.00	1.10						
			Масло раст	0.005	0.005	130.00	0.65						
			Хлеб	0.008	0.008	44.00	0.35						
			Молоко	0.01	0.01	65.00	0.65						
2	Макароны отварные	150	Макароны	0.05	0.05	38.00	1.90	6	1.35	38.3	514.5	№120539	
			Слив масло	0.005	0.005	667.00	3.34						
			Соль иод	0.002	0.002	17.00	0.03						
4	Хлеб пшен	60	Хлеб	0.06	0.06	44.00	2.64	5.3	1.98	28.02	159.6	№200102	
5	Чай с сахаром	200\15	Чай	0.001	0.001	750.00	0.75	0.4	0.2	21.6	83.4	№160105	
			Сахар	0.015	0.015	73.00	1.10						
Итого за день:							61.71	26.3	7.58	90.72	863.3		

Итого за весь период

351.96 126.59 66.69 471.44 3356.84

Среднее значение за период

70.3912 25.318 13.338 94.288 671.368

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	Плов из говядины	230	Мясо говяж	0.110	0.080	580.00	63.80	27.2	29.3	49.2	569.6	№120537	С.В.Маслова
			Соль иодир	0.003	0.003	17.00	0.05						
			Рис	0.065	0.065	95.00	6.18						
			Лук	0.010	0.008	30.00	0.30						
			Морковь	0.010	0.010	45.00	0.45						
			Масло раст	0.010	0.010	130.00	1.30						
			Томат	0.003	0.003	250.00	0.75						
3	Зеленый горошек	50	Зеленый горош	0.050	0.050	100.00	5.00	1.5	0.25	3.7	29	№120561	
	Чай с сахаром	200\15	Чай	0.001	0.00	750.00	0.75	0.4	0.2	21.6	83.4	№160105	
			Сахар	0.015	0.02	73.00	1.095						
5	Хлеб пшеничн (600гр)	60	Хлеб	0.060	0.060	44.00	2.64	5.34	1.98	28.02	159.6	№200102	
Итого за день:							82.31	34.44	31.73	102.52	841.60		

2 неделя - вторник

№		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	Биточки из говядины с соусом	80\50	Мясо говяж	0.09	0.065	580.00	52.20						С.В.Маслова			
			Хлеб пшеничн	0.01	0.01	44.00	0.44									
			Раст масло	0.005	0.005	130.00	0.65									
						Лук	0.005	0.004	30.00	0.15	13.8	10.5	6.8	185.5	№120609	
						Яицо	0.005	0.004	200.00	1.00						
						Томат	0.005	0.005	250.00	1.25						
						Мука	0.003	0.003	30.00	0.09						
			Соль иод	0.002	0.002	17.00	0.03									
2	Каша перловая	150	Перловка	0.05	0.05	35.00	1.75	2.80	0.30	20.10	94.50	№120207	С.В.Маслова			
			Слив масло	0.004	0.004	667.00	2.67									
			Соль иод	0.002	0.002	17.00	0.03									
4	Хлеб (600гр)	50	Хлеб пшеничн	0.05	0.05	44.00	2.20	5.34	1.98	28.02	159.6	№200102	С.В.Маслова			
5	Кисель	200/15	Кисель	0.03	0.03	210.00	6.30									
			Сахар	0.015	0.015	73.00	1.10	0	0	13.8	55.6	№160105	С.В.Маслова			
6	Яблоки	180	Яблоки	0.18	0.18	60.00	10.80	0.8	0.8	19.6	94	№210110	С.В.Маслова			
Итого за день:							80.66	22.74	13.58	88.32	589.2					

2 неделя - среда													
№		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	Котлеты из говядины	80\50	Мясо гов	0.09	0.065	580.00	52.20					№12	С.В.Маслова
			Лук	0.005	0.004	30.00	0.15						
			Раст масло	0.005	0.005	130.00	0.65						
			Мука	0.003	0.003	30.00	0.09	13.8	10.5	6.8	185.5		
			Томат	0.005	0.005	250.00	1.25						
			Яицо	0.005	0.005	200.00	1.00						
			Хлеб	0.008	0.008	44.00	0.35						
			Соль	0.003	0.003	17.00	0.05						
2	Каша гречневая	150	Гречка	0.05	0.05	65.00	3.25	5.7	3.3	25.6	152		
			Слив масло	0.005	0.005	667.00	3.34						
			Соль	0.002	0.002	17.00	0.03						
3	Хлеб (600гр)	60	Хлеб пшеничн	0.06	0.06	44.00	2.64	5.34	1.98	28.02	159.6	№200102	
4	Чай с сахаром	200											
			Чай	0.001	0.001	750.00	0.75	0.4	0.2	21.6	83.4		
			Сахар	0.015	0.015	73.00	1.10						
Итого за день:							66.85	25.24	15.98	82.02	580.5		

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		
1	Рыба тушенная с соусом	75\50	Рыба заморож	0.13	0.12	190.00	24.70	7.8	9.38	3.68	129.53	№229	С.В.Маслова
			Томат	0.005	0.005	250.00	1.25						
			Соль иод	0.005	0.005	17.00	0.09						
			Лук	0.01	0.009	30.00	0.30						
			Сахар	0.001	0.001	73.00	0.07						
			Морковь	0.005	0.004	45.00	0.23						
			Мука	0.005	0.005	30.00	0.15						
			Масло раст	0.01	0.01	130.00	1.30						
2	Макаронны	150\5	Макаронны	0.05	0.05	38.00	1.90	6	1.35	38.3	180.3	№120535	
			Слив масло	0.005	0.005	667.00	3.34						
			Соль иод	0.002	0.002	17.00	0.03						
4	Хлеб (600гр)	60	Хлеб пшеничн	0.06	0.06	44.00	2.64	7.12	2.64	37.4	212.8	№200102	
5	Чай с сахаром	200\15	Чай	0.001	0.001	750.00	0.75						
			Сахар	0.015	0.015	73.00	1.10	0.4	0.2	21.6	83.4	№160106	
6	Мармелад	30	Мармелад	0.03	0.03	500.00	15.00	0.1	0	0.21	100.2	№210106	
Итого за день							52.84	21.42	13.57	101.19	706.23		

2 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		
	Котлеты из		Куриное филе	0.11	0.09	400.00	44.00	14.6	4.05	2.8	105.8	№120549	С,В,Маслова
			Соль иодир	0.003	0.003	17.00	0.05						
			Хлеб пшеничн	0.008	0.008	44.00	0.35						
			Лук	0.005	0.005	30.00	0.15						

1	куриного филе со сметанным соусом	75\50	Мука пш	0.003	0.003	30.00	0.09							
			Сметана	0.005	0.005	220.00	1.10							
			Яицо	0.004	0.003	200.00	0.80							
			Масло раст	0.005	0.005	130.00	0.65							
			Вода	0.27			0.00							
2	Пюре картофельное	150	Картофель	0.18	0.16	30.00	5.40	3.2	1.2	22.05	112.5	№179		
			Слив масло	0.004	0.004	667.00	2.67							
			Молоко	0.03	0.03	65.00	1.95							
			Соль иодир	0.002	0.002	17.00	0.03							
4	Хлеб (600гр)	50	Хлеб пшеничн	0.05	0.05	44.00	2.20	5.34	1.98	28.02	159.6	№200102		
5	Какао	200\15	Какао	0.003	0.003	750.00	2.25	5.8	5.8	34.4	205.6	№160106		
			Молоко	0.09	0.09	65.00	5.85							
			Сахар	0.015	0.015	73.00	1.10							
Итого за день:							68.64	28.94	13.03	87.27	583.5			

Итого за весь период

351.30 132.78 87.89 461.32 3301.03

Среднее значен за период

70.26 26.56 17.58 92.26 660.21