

Утверждаю

Директор

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


В.Х. Тумова



**Примерное
двенадцатидневное меню для обучающихся
от 7 до 11 лет (начальные классы)
МКОУ «СОШ им. А.Ж. Панагова с.п. Инаркой»
на 2024-2025 учебный год**

(с 02 сентября 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	135.00	1.08						
			Масло слив	0.003	0.003	650.00	1.95						
			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	52.00	2.60	3.75	2.25	15.5	106.5	№120535	
			Сл масло	0.005	0.005	650.00	3.25						
			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	75.00	1.13						
4	Хлеб	60	Хлеб	0.06	0.06	44.00	2.64	5.3	1.98	28.02	159.6	№200102	
Итого за день:							52.95	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	50.00	9.00						
			Лук	0.008	0.007	30.00	0.24						
			Томат	0.005	0.005	285.00	1.43						
			Морковь	0.005	0.004	50.00	0.25						
			Мука	0.002	0.002	30.00	0.06						
			Вода	0.07			0.00						
	Масло раст	0.005	0.005	135.00	0.68								
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	75.00	1.13	0.2	0	14	56		
Итого за день:							80.00	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	50.00	0.15						
			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	285.00	0.86						
			Яицо курин	0.004	0.003	167.00	0.67						
			Вода	0.05	0.05		0.00						
			Масло раст	0.005	0.005	135.00	0.68						
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	650.00	3.25						
			Соль	0.002	0.002	17.00	0.03						
3	Огурцы свеж	60	Огурцы	0.07	0.06	80.00	5.60	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	75.00	1.13	0.2	0	14	56	№160101	
Итого за день:							72.15	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	№229	С.В.Маслова
			Вода	0.027			0.00						
			Морковь	0.005	0.004	50.00	0.25						
			Лук	0.005	0.004	30.00	0.15						
			Томат	0.005	0.005	285.00	1.43						
			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	167.00	0.67						
			Раст масло	0.005	0.005	135.00	0.68						
2	Перловка отварная	150	Перловка	0.050	0.050	38.00	1.90	2.80	0.30	20.10	94.50	№120535	
			Слив масло	0.005	0.005	650.00	3.25						
			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	75.00	1.13						
			Молоко	0.090	0.090	70.00	6.30						
6	Яблоко	180	Яблоко	0.18	0.18	60.00	10.80	0.80	0.80	9.75	94.00	№210106	
Итого за день:							84.43	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	167.00	0.84						
			Сметана	0.005	0.005	220.00	1.10						
			Масло раст	0.005	0.005	135.00	0.68						
			Хлеб	0.008	0.008	44.00	0.35						
			Молоко	0.01	0.01	70.00	0.70						
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	650.00	3.25						
			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	75.00	1.13						
Итого за день:							61.56	26.3	7.58	90.72	863.3		

Итого за весь период

351.10 126.59 66.69 471.44 3356.84

Среднее значение за период

70.2192 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	50.00	0.50						
			Масло раст	0.010	0.010	135.00	1.35						
			Томат	0.003	0.003	285.00	0.86						
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	75.00	1.125						
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:							82.55	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	135.00	0.68									
						Лук	0.005	0.004	30.00	0.15	13.8	10.5	6.8	185.5	№120609	
						Яицо	0.005	0.004	167.00	0.84						
						Томат	0.005	0.005	285.00	1.43						
						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	38.00	1.90	2.80	0.30	20.10	94.50	№120207	С.В.Маслова			
			Слив масло	0.004	0.004	650.00	2.60									
			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	75.00	1.13	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:							80.81	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	135.00	0.68						
			Мука	0.003	0.003	30.00	0.09	13.8	10.5	6.8	185.5		
			Томат	0.005	0.005	285.00	1.43						
			Яицо	0.005	0.005	167.00	0.84						
			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	650.00	3.25						
			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	75.00	1.13						
Итого за день:							66.83	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	285.00	1.43						
			Соль иод	0.005	0.005	17.00	0.09						
			Лук	0.01	0.009	30.00	0.30						
			Сахар	0.001	0.001	75.00	0.08						
			Морковь	0.005	0.004	50.00	0.25						
			Мука	0.005	0.005	30.00	0.15						
			Масло раст	0.01	0.01	135.00	1.35						
2	Макароны	150\5	Макароны	0.05	0.05	38.00	1.90	6	1.35	38.3	180.3	№120535	
			Слив масло	0.005	0.005	650.00	3.25						
			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	75.00	1.13	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							53.03	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		
1	Котлеты из куриного филе со сметанным соусом	75\50	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						
			Мука пш	0.003	0.003	30.00	0.09						
			Сметана	0.005	0.005	220.00	1.10						
			Яицо	0.004	0.003	167.00	0.67						
			Масло раст	0.005	0.005	135.00	0.68						
			Вода	0.27			0.00						
2	Пюре картофельное	150	Картофель	0.18	0.16	50.00	9.00	3.2	1.2	22.05	112.5	№179	
			Слив масло	0.004	0.004	650.00	2.60						
			Молоко	0.03	0.03	70.00	2.10						
			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	800.00	2.40	5.8	5.8	34.4	205.6	№160106	
			Молоко	0.09	0.09	70.00	6.30						
			Сахар	0.015	0.015	75.00	1.13						
Итого за день:							72.85	28.94	13.03	87.27	583.5		

Итого за весь период**356.06 132.78 87.89 461.32 3301.03**

Среднее значен за период

71.21 26.56 17.58 92.26 660.21