

У Т В Е Р Ж Д А Ю :
Директор МКОУ "СОШ №2 им.Г.А.Лигидова" с.п.Сармаков

Меню 5-11 класс на 01.01.2025г.

№ п/п		масса, гр.		выход	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамины	рецепты
		брутто	нетто	гр.	б	ж	у	(кал)		
Первый день										
	Суп гороховый			250						
	горох	25								
	картофель	65								
	лук репчатый	5								
	морковь	5								
	сметана	5								
	масло растительно	2								
	соль	2								
	Плов с мясом индейки			280						
	мясо индейки	130								
	лук репчатый	5								
	рис	50								
	масло растительно	7								
	морковь	10								
	соль	2								
	Компот из яблок			200						
	яблоко	15								
	сахар	15								
	Хлеб	110		110						

ИТОГО										
Второй день										

	Овощи свежие с растительным маслом			100						
	капуста	80								
	морковь	20								
	соль	1								
	масло растительно	5								
	лук	3								
	Котлета мясная			100						
	мясо	120								
	масло растительно	5								
	соль	2								
	яйцо	0,1								
	хлеб	13								
	молоко	10								
	лук	10								
	Гречка отварная			180						
	гречка	35								
	масло сливочное	3								

	соль	2								
	Чай с сахаром			200						
	чай	2								
	сахар	15								
	Хлеб	110		110						
	ИТОГО									

Третий день

	Обед									
	Биточки из мясо индейки			100						
	индейка	130								
	хлеб	10								
	соль	2								
	лук	10								
	молоко	10								
	масло растительно	2								
	масло сливочное	2								
	яйцо	0,1								
	Соус сметанный			60						
	сметана	10								
	мука	5								
	масло сливочное	5								
	соль	2								
	Макароны отварные			150						
	макароны	40								
	масло сливочное	3								
	соль	2								
	Какао с молоком			200						
	какао	3								
	молоко	90								
	сахар	20								
	Хлеб	110		110						
	ИТОГО									

Четвертый день

	Обед									
	Суп картофельный с макаронами			250						
	картофель	75								
	морковь	5								
	вермишель	16								
	лук	5								
	масло растительно	2								
	соль	2								
	сметана	5								
	Котлета рыбная			100						
	минтай	130								
	лук	10								
	соль	2								
	масло сливочное	2								
	масло растительно	3								
	молоко	10								
	яйцо	0,1								

	хлеб	13								
	Картофельное пюре			180						
	картофель	200								
	масло сливочное	5								
	молоко	20								
	соль	2								
	Чай с сахаром			200						
	чай	2								
	сахар	15								
	Хлеб	110		110						
	ИТОГО									
Пятый день										
	Обед									
	Биточки куринные			100						
	мясо куринное	140								
	лук	10								
	масло сливочное	2								
	масло растительно	3								
	хлеб	10								
	соль	2								
	молоко	10								
	яйцо	0,1								
	Соус сметанный			60						
	сметана	10								
	мука	5								
	масло сливочное	5								
	соль	2								
	Пшеника отварная			150						
	пшено	35								
	масло сливочное	5								
	соль	1								
	кисель			200						
	кисель	15								
	сахар	10								
	Хлеб	110		110						
	ИТОГО									
Шестой день										
	Обед									
	Суп гороховый			250						
	горох	25								
	картофель	65								
	лук репчатый	5								
	морковь	5								
	сметана	5								
	масло растительно	2								
	соль	2								
	Мясо индейки отварное в сметанном соусе			100/60						
	мясо индейки	130								
	лук репчатый	2								

	сметана	15								
	соль	4								
	масло сливочное	5								
	мука	5								
	Макароны отварные			150						
	макароны	40								
	масло сливочное	3								
	соль	2								
	Компот из яблок			200						
	яблоко	15								
	сахар	15								
	Хлеб	110		110						
	ИТОГО									
Седьмой день										

	Обед									
	Свекла отварная с растительным мас.			100						
	свекла	90								
	соль	2								
	масло растительно	5								
	Котлета мясная			100						
	мясо	120								
	лук	10								
	хлеб	13								
	соль	2								
	яйцо	0,1								
	масло растительно	5								
	молоко	10								
	Гречка отварная			180						
	гречка	35								
	масло сливочное	3								
	соль	1								
	Чай с сахаром			200						
	чай	2								
	сахар	15								
	Хлеб	110		110						
	ИТОГО									

Восьмой день										
	Обед									
	Борщ			250						
	картофель	60								
	свекла	30								
	морковь	12								
	лук	5								
	капуста	50								
	масло растительно	2								
	томат	5								
	сметана	5								
	соль	2								
	Биточки куриные			100						
	мясо куриное	140								
	лук	10								
	масло растительно	3								

	хлеб	10								
	масло сливочное	2								
	соль	2								
	молоко	10								
	яйцо	0,1								
	Соус сметанный			60						
	сметана	10								
	мука	5								
	масло сливочное	5								
	соль	2								
	Пшенка отварная			150						
	пшено	35								
	масло сливочное	5								
	соль	1								
	Кисель			200						
	кисель	15								
	сахар	10								
	Хлеб	110		110						
	ИТОГО									
Девятый день										
	Обед									
	Котлета рыбная			100						
	минтай	130								
	лук	10								
	соль	2								
	яйцо	0,1								
	масло сливочное	2								
	масло растительно	3								
	молоко	10								
	хлеб	13								
	Картофельное пюре			180						
	картофель	180								
	масло сливочное	5								
	молоко	20								
	соль	2								
	Чай с сахаром			200						
	чай	2								
	сахар	15								
	Хлеб	110		110						
	ИТОГО									
Десятый день										
	Обед									
	Соус картофельный с мясом			280						
	мясо	120								
	лук	5								
	сметана	5								
	масло сливочное	3								
	картофель	180								
	морковь	5								
	мука	2								
	томат	3								

0

цена	
руб	Сумма
60	1,50
60	3,90
40	0,20
45	0,23
460	2,30
165	0,33
25	0,05
400	52,00
40	0,20
120	6,00
165	1,16
45	0,45
25	0,05
100	1,50
87	1,31
	0,00
60	6,60
	77,77
40	3,20
45	0,90
25	0,03
165	0,83
40	0,12
550	66,00
165	0,83
25	0,05
12	1,20
60	0,78
120	1,20
40	0,40
130	4,55
505,00	1,52

25	0,05
937	1,87
87	1,31
60	6,60
	91,42
400	52,00
60	0,60
25	0,05
40	0,40
120	1,20
165	0,33
505	1,01
12	1,20
460	4,60
39	0,20
505	2,53
25	0,05
60	2,40
505	1,52
25	0,05
1050	3,15
120	10,80
87	1,74
60	6,60
	90,42
60	4,50
45	0,23
60	0,96
40	0,20
165	0,33
25	0,05
460	2,30
250	32,50
40	0,40
25	0,05
505	1,01
165	0,50
120	1,20
12	1,20

60	0,78
60	12,00
505	2,53
120	2,40
25	0,05
937	1,87
87	1,31
60	6,60
	72,95
230	32,20
40	0,40
505	1,01
165	0,50
60	0,60
25	0,05
120	1,20
12	1,20
460	4,60
39	0,20
505	2,53
25	0,05
70	2,45
505	2,53
25	0,03
220	3,30
87	0,87
85	0,00
	0,00
60	6,60
	60,30
60	1,50
60	3,90
40	0,20
45	0,23
460	2,30
165	0,33
25	0,05
400	52,00
40	0,08

460	6,90
25	0,10
505	2,53
39	0,20
60	2,40
505	1,52
25	0,05
100	1,50
87	1,31
60	6,60
	83,68

35	3,15
87	0,17
165	0,83
550	66,00
40	0,40
60	0,78
25	0,05
12	1,20
165	0,83
120	1,20
130	4,55
505,00	1,52
25	0,03
937	1,87
87	1,31
60	6,60
	90,47

60	3,60
35	1,05
45	0,54
40	0,20
40	2,00
165	0,33
210	1,05
460	2,30
25	0,05
230	32,20
40	0,40
165	0,50

60	0,60
505	1,01
25	0,05
120	1,20
12	1,20
460	4,60
39	0,20
505	2,53
25	0,05
70	2,45
505	2,53
25	0,03
220	3,30
87	0,87
60	6,60
	71,42
250	32,50
40	0,40
25	0,05
12	1,20
505	1,01
165	0,50
120	1,20
60	0,78
60	10,80
505	2,53
120	2,40
25	0,05
937	1,87
87	1,31
60	6,60
	63,19
550	66,00
40	0,20
460	2,30
505	1,52
60	10,80
45	0,23
39	0,08
210	0,63

25	0,05
100	1,50
87	1,31
60	6,60
	91,20

79,28