

УТВЕРЖДАЮ :



СОГЛАСОВАНО:



МКОУ « Баршамайская средняя общеобразовательная школа имени Качмасова А.Р.»

10-дневное меню для обучающихся 1-4 классов с 02.10 по 13.10.2023г.

Дата _____ 02 _____ День 1	Выход	цена
Каша молочная пшеничная	220	24.58
Какао с молоком	220	18.07
Печенье	40	8.80
Сыр	20	13.80
Бутерброд с маслом	40	5.75
ИТОГО:		71

Дата _____ 03 _____ День 2	Выход	цена
Гуляш из курицы	130	28.18
Каша гречневая рассыпчатая	150	14.47
Банан	115	21.85
Компот из сухофруктов	200	4.50
Хлеб пшеничный	40	2.00
ИТОГО:		71

Дата _____ 04 _____ День 3	Выход	Цена
Каша молочная ячневая	200	25.74
Чай с сахаром	200	2.70
Банан	120	22.56
Печенье	50	11.00
Бутерброд с маслом	40	9.00
ИТОГО:		71

Дата _____ 05 _____ День 4	Выход	Цена
Гуляш из говядины	90	46.17
Макароны с маслом	150	7.58
Компот из сухофруктов	200	4.90
Хлеб пшеничный	30	1.50
Салат из кап. с кукурузой	60	10.84
ИТОГО		71

Дата _____ 06 _____ День 5	Выход	Цена
Курица тушеная в соусе	90	30.97
Пюре картофельное	150	15.86
Сок фруктовый	200	16.000
Хлеб пшеничный	30	1.50
Хлеб ржаной	10	0.95
Салат из свеклы	60	5.72
ИТОГО		71

Дата _____ 09 _____ День 6	Выход	Цена
Каша гречневая рассып.	150	7.79
Гуляш из говядины	90	45.16
Компот из сухофруктов	200	6.80
Хлеб ржаной	10	0.95
Хлеб пшеничный	30	1.50
Овощи свежие	60	8.80
ИТОГО		71

Дата <u>10</u> День 7	Выход	цена
Плов из курицы	180	32.10
Компот из сухофруктов	200	6.75
Яблоки	100	11.00
Ржаной хлеб	10	0.95
Хлеб пшеничный	30	1.50
Овощи нат.свежие	50	9.90
Вафли	40	8.80
ИТОГО:		71

Дата <u>11</u> День 8	Выход	цена
Каша молочная пшеничная	150	10.95
Чай с сахаром	200	2.00
Яблоки	100	11.00
Блины с сгущенкой	100	45.56
Хлеб пшеничный	30	1.50
ИТОГО:		71

Дата <u>12</u> День 9	Выход	Цена
Каша гречневая	150	7.33
Хинкал	250	47.32
Компот из свежих яблок	200	5.10
Хлеб ржаной	10	0.95
Хлеб пшеничный	30	1.50
Овощи свежи	40	8.80
ИТОГО:		71

Дата <u>13</u> День 10	Выход	Цена
Гуляш из курицы	130	28.57
Каша гречневая рассыпчатая	150	12.68
Банан	115	21.85
Компот из сухофруктов	200	5.90
Хлеб пшеничный	40	2.00
ИТОГО:		71

Повар школы -

Магомедов

Магомедова С.А.

Число и дата
 03.10.2023
 Ш. Аманжол



Наименование блюда	Выход блюда	Брутто	Нетто	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	№ рецептуры	Цена	Сумма
				Б	Ж	У				
Гуляш из курицы	130									
Куры 1кат.		0,07	0,07	0,013	0,013	0,000	0,170	56	310,00	21,91
Соль поваренная пищевая		0,00024	0,00024	0,000	0,000	0,000	0,000		20,00	0,00
Лук		0,017	0,015	0,000	0,000	0,002	0,007		60,00	0,99
Морковь		0,016	0,015	0,000	0,000	0,001	0,005		80,00	1,28
Томатная паста		0,010	0,010	0,000	0,000	0,000	0,002		260,00	2,60
Масло подсолнечное		0,005	0,005	0,000	0,005	0,000	0,045		230,00	1,15
Мука пшеничная 1 сорта		0,004	0,004	0,000	0,000	0,003	0,013		60,00	0,24
				0,014	0,018	0,006	0,242			28,18
Каша гречневая рассыпчатая	150							168		
Крупа гречневая		0,070	0,067	0,009	0,002	0,043	0,235		110,00	7,70
Соль поваренная пищевая		0,001	0,001	0,000	0,000	0,000	0,000		20,00	0,02
Масло сливочное		0,009	0,009	0,000	0,007	0,000	0,067		750,00	6,75
				0,009	0,010	0,044	0,302			14,47
Банан	115	0,115	0,115	0,00	0,00	0,02	0,11	368	190,00	21,85
Компот из смеси сухофруктов	200							376		
Сухофрукты		0,010	0,014	0,001	0,000	0,006	0,023		350,00	3,50
Сахар-песок		0,010	0,015	0,000	0,000	0,010	0,038		100,00	1,00
				0,001	0,000	0,015	0,061			4,50
Хлеб пшеничный	40	0,04	0,04	0,00316	0,0004	0,02	0,0956	1	50,00	2,00
				0,026	0,028	0,085	0,701			
				23	27	76	645			
										71,00

2. Прием пищи
 Завтрак



Звернулася
Директора шк
Жданасяво

10.10.2023

4. Прием пищи Завтрак	Наименование блюда	Выход блюда	Брутто	Нетто	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	С	№ рецептуры	Цена Сумма
					Б	Ж	У				
	Гуляш из говядины	90								277	
	Говядина 1кг.		0,08	0,070	0,015	0,013		0,174			500,00
	Соль поваренная пищевая		0,00024	0,00024	0,000	0,000	0,000	0,000			20,00
	Лук		0,015	0,017	0,000	0,000	0,001	0,006	0,002		60,00
	Морковь		0,016	0,017	0,000	0,000	0,001	0,005	0,001		80,00
	Томатная паста		0,010	0,010	0,000	0,000	0,000	0,002	0,001		260,00
	Масло подсолнечное		0,005	0,005	0,000	0,005	0,000	0,045	0,000		230,00
	Мука пшеничная 1 сорта		0,004	0,004	0,000	0,000	0,003	0,013	0,000		60,00
	Макаронные изделия отварные с маслом	150			0,016	0,018	0,006	0,246	0,003		46,17
	Макароны		0,0459	0,04	0,005	0,001	0,032	0,155	0,000	204	80,00
	Соль поваренная пищевая		0,001	0,001	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		20,00
	Масло сливочное		0,005	0,005	0,000	0,004	0,000	0,039			750,00
					0,005	0,005	0,032	0,194	0,000		7,58
	Компот из сухофруктов	200								376	
	сухофрукты		0,010	0,014	0,000	0,000	0,007	0,026	0,000		350,00
	Сахар-песок		0,014	0,015	0,000	0,000	0,014	0,053	0,000		100,00
					0,000	0,000	0,021	0,079	0,000		4,90
	Хлеб пшеничный	30	0,03	0,03	0,00237	0,0003	0,01	0,0717	0	1	50,00
	Салат из капусты белокочанной с кукурузой	60								20	
	Капуста белокочанная		0,05	0,04	0,001	0,000	0,008	0,040	0,010		80,00
	Сахар-песок		0,002	0,002	0,000	0,000	0,002	0,008			100,00
	Соль поваренная пищевая		0,0007	0,0007	0,000	0,000	0,000	0,000			20,00
	Масло подсолнечное		0,005	0,005	0,000	0,005	0,000	0,045			230,00
	Морковь		0,006	0,005	0,000	0,000	0,000	0,002	0,000		80,00
	Кукуруза. Консервы		0,020	0,015	0,001	0,000	0,001	0,008	0,002		250,00
					0,002	0,005	0,012	0,102	0,012		10,84
	Итого за завтрак				0,025	0,028	0,085	0,692	0,016		71,00
	Итого за день				23	26	85	666	17		

Проверяю:
 Руководитель отдела
 Кукмарова

С. 10. 2023



Наименование блюда	Выход блюда	Брутто	Нетто	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	С	№ рецептуры
				Б	Ж	У			
5.Привем ниши									
Завтрак									
Курица, тушенная в соусе	90								198
Куры1кат.		0,07	0,06	0,013	0,013	0,000	0,169	0,000	310,00
Соль поваренная пищевая		0,00024	0,00024	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	20,00
Лук		0,018	0,015	0,000	0,000	0,002	0,007	0,002	60,00
Морковь		0,020	0,015	0,000	0,000	0,001	0,006	0,001	80,00
Томатная паста		0,020	0,020	0,000	0,000	0,001	0,004	0,002	260,00
Масло подсолнечное		0,005	0,005	0,000	0,005	0,000	0,045	0,000	230,00
Мука пшеничная 1 сорта		0,004	0,004	0,000	0,000	0,003	0,013	0,000	60,00
				0,014	0,018	0,007	0,244	0,005	30,97
Пюре картофельное	150								91
Картофель		0,147	0,130	0,003	0,001	0,024	0,118	0,029	65,00
Соль поваренная пищевая		0,00025	0,00025	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	20,00
Масло сливочное		0,006	0,006	0,000	0,005	0,000	0,045	0,000	750,00
Молоко пастеризованное		0,015	0,015	0,000	0,000	0,001	0,009	0,000	120,00
				0,003	0,006	0,025	0,171	0,030	15,86
Сок фруктовый	200								271
Сок абрикосовый		0,2	0,2	0,00	0,00	0,03	0,11	0,01	80,00
Хлеб пшеничный	30	0,03	0,03	0,00	0,00	0,01	0,07	0	50,00
Хлеб ржаной	10	0,010	0,010	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	95,00
Салат из свеклы	60								5
Свекла		0,060	0,065	0,001	0,000	0,005	0,025	0,006	80,00
Масло подсолнечное		0,004	0,003	0,000	0,004	0,000	0,036	0,000	230,00
				0,001	0,004	0,005	0,061	0,006	5,72
Итого за Завтрак				0,022	0,029	0,083	0,686	0,048	
Итого за день				2,2	2,5	8,2	65,0	4,7	71,00

Число введено
 10.2.2023
 10.2.2023



6. Прием пищи Завтрак	Наименование блюда	Выход блюда	Брутто	Нетто	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	С	№ рецептуры	Цена Сумма
					Б	Ж	У				
	Каша гречневая рассыпчатая	150								114	
	Крупа гречневая		0,043	0,038	0,005	0,001	0,027	0,145	0,000		110,00
	Соль поваренная пищевая		0,001	0,001	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		20,00
	Масло сливочное		0,004	0,004	0,000	0,003	0,000	0,030	0,000		750,00
					0,005	0,005	0,027	0,175	0,000		7,79
	Гуляш из говядины	90								175	
	Говядина 1кат.		0,085	0,079	0,016	0,014	0,000	0,185	0,000		500,00
	Соль поваренная пищевая		0,0003	0,0003	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		20,00
	Лук		0,010	0,010	0,000	0,000	0,001	0,004	0,001		60,00
	Томатная паста. Консервы		0,003	0,003	0,000	0,000	0,000	0,001	0,000		260,00
	Масло подсолнечное		0,005	0,005	0,000	0,005	0,000	0,045	0,000		230,00
	Мука пшеничная 1 сорта		0,002	0,002	0,000	0,000	0,001	0,007	0,000		60,00
					0,016	0,019	0,002	0,242	0,001		45,16
	Компот из сухофруктов	200								236	
	сухофрукты		0,015	0,040	0,000	0,000	0,001	0,007	0,002		350,00
	Сахар-песок		0,016	0,024	0,000	0,000	0,015	0,059	0,000		100,00
					0,000	0,000	0,017	0,065	0,002		6,80
	Хлеб ржаной	10	0,010	0,010	0,000	0,000	0,000	0,03	0,00	0	95,00
	Хлеб пшеничный	30	0,03	0,03	0,000	0,000	0,01	0,07	0,00	0	50,00
	Овощи натуральные свежие	60								54	
	Огурцы свежие		0,049	0,040	0,000	0,000	0,000	0,01	0,00		180,00
	Итого за Завтрак				0,025	0,024	0,066	0,585	0,007		
	Итого за день				30	27	79	682	11		71,00

Наименование блюда	Выход блюда	Брутто	Нетто	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	С	№ рецептуры	Цена	Сумма
				Б	Ж	У					
Плов из курицы	180								199		
Рис		0,040	0,040	0,003	0,000	0,029	0,132	0,000		120,00	4,80
Куры1кат.		0,077	0,070	0,014	0,014	0,001	0,184	0,000		310,00	23,72
Морковь		0,015	0,008	0,000	0,000	0,001	0,005	0,001		80,00	1,20
Лук		0,010	0,007	0,000		0,001	0,004	0,001		60,00	0,60
Томатная паста. Консервы		0,005	0,005	0,000	0,000	0,000	0,001	0,001		260,00	1,30
Масло подсолнечное		0,002	0,002	0,000	0,002	0,000	0,018			230,00	0,46
Соль поваренная пищевая		0,001	0,001	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		20,00	0,02
				0,017	0,016	0,031	0,344	0,002			32,10
Компот из смеси сухофруктов	200								241		
Сухофрукты		0,015	0,015	0,001	0,000	0,008	0,035	0,001		350,00	5,25
Сахар-песок		0,015	0,015	0,000	0,000	0,015	0,057	0,000		100,00	1,50
				0,001	0,000	0,023	0,092	0,001			6,75
Яблоки	100	0,092	0,100	0,000	0,000	0,001	0,04	0,01	231	120,00	11,00
Хлеб ржаной	10	0,010	0,010	0,000	0,000	0,000	0,03	0,00	0	95,00	0,95
Хлеб пшеничный	30	0,03	0,03	0,000	0,000	0,001	0,07	0,00	0	50,00	1,50
Овощи натуральные свежие	50								54		
Огурцы свежие		0,055	0,045	0,000	0,000	0,000	0,01	0,00		180,00	9,90
Вафли	40	0,04	0,05	0,003	0,00472	0,02976	0,1736	0	0,03	220,00	8,80
Итого за Завтрак				0,025	0,022	0,113	0,754	0,019			
Итого за День				27	19	88	639	20			71,00

7. Прием пищи

Завтрак

Куберкевич



*б/версификация
Д. Шамаргалар*
2023г.



8.Принем пищи Завтрак	Наименование блюда	Выход блюда	Брутто	Нетто	Пищевые вещества(г)				Энергетическая ценность(ккал)	С	№ рецептуры	Цена
					Б	Ж	У	С				
	Каша молочная пшеничная	150										
			0,043	0,033	0,005	0,003	0,021	0,131	0,000		177	80,00
			0,041	0,041	0,001	0,001	0,002	0,024	0,001			120,00
			0,003	0,003	0,000	0,000	0,003	0,011	0,000			100,00
			0,00015	0,00015	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000			20,00
			0,003	0,003	0,000	0,002	0,000	0,022	0,000			750,00
					0,006	0,006	0,026	0,188	0,001			10,95
	Чай с сахаром	200										
			0,0006	0,0006	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		261	1500,00
			0,011	0,011	0,000	0,000	0,011	0,042	0,000			100,00
					0,000	0,000	0,011	0,042	0,000			2,00
	Яблоки	100	0,092	0,100	0,000	0,000	0,01	0,04	0,01		231	120,00
	Блины с молоком стугненным	100										
			0,100	0,100	0,018	0,001	0,002	0,088	0,001			120,00
			0,003	0,003	0,000	0,000	0,003	0,011	0,000			100,00
			0,075	0,075	0,008	0,001	0,052	0,251	0,000			60,00
			1,00	1,00	0,13	0,12	0,01	1,57	0,000			12,00
			0,02	0,02	0,001	0,002	0,011	-0,064	0,000			360,00
			0,005	0,005	0,000	0,005	0,000	0,045	0,000			230,00
			0,0003	0,0003	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000			20,00
			0,01	0,01	0,000	0,008	0,000	0,075	0,000			750,00
			0,003	0,003	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000			300,00
					0,152	0,131	0,075	2,104	0,001			45,56
	Хлеб пшеничный	30	0,03	0,03	0,000	0,000	0,01	0,07	0,00		0	50,00
	Итого за Завтрак				0,161	0,138	0,136	2,447	0,013			
	Итого за День				69	52	125	1252	14			71,00



Утверждено:
 Директор школы
 М. Аманжол

9. Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Брутто	Нетто	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	№ рецептуры	Цена
					Б	Ж	У			
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	150							114	
	Крупа гречневая		0,046	0,046	0,006	0,002	0,029	0,154		110,00
	Соль поваренная пищевая		0,001	0,001	0,000	0,000	0,000	0,000		20,00
	Масло сливочное		0,003	0,003	0,000	0,002	0,000	0,022		750,00
					0,006	0,004	0,029	0,177		7,33
	Хинкал	250							175	
	Говядина Дикт.		0,080	0,048	0,015	0,013	0,000	0,174		500,00
	Соль поваренная пищевая		0,001	0,001	0,000	0,000	0,000	0,000		20,00
	Картофель		0,054	0,040	0,001	0,000	0,009	0,043		65,00
	Томатная паста		0,005	0,005	0,000	0,000	0,000	0,001		260,00
	Масло подсолнечное		0,003	0,003	0,000	0,003	0,000	0,027		230,00
	Мука пшеничная 1 сорта		0,030	0,030	0,003	0,000	0,021	0,100		60,00
					0,019	0,016	0,030	0,346		47,32
	Компот из плодов свежих(яблоки)	200							236	
	Яблоки		0,030	0,025	0,000	0,000	0,003	0,014		120,00
Сахар-песок		0,015	0,015	0,000	0,000	0,015	0,057		100,00	
				0,000	0,000	0,018	0,070		5,10	
Хлеб ржаной	10	0,010	0,010	0,00	0,00	0,00	0,03	0	95,00	
Хлеб пшеничный	30	0,03	0,03	0,00	0,00	0,01	0,07	0	50,00	
Овощи натуральные свежие	40							54		
Огурцы свежие		0,040	0,040	0,00	0,00	0,00	0,00		220,00	
Итого за завтрак	680,000			0,029	0,021	0,096	0,695			
Итого за день				0,029	0,021	0,096	0,695			71,00



М.М. Комарова
13.10.2023г.

10. Прием пищи Завтрак	Наименование блока	Выход блока	Брутто	Нетто	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Цена	Сумма
					Б	Ж	У			
	Гуляш из курицы	130						56		
	Куры 1кат.		0,07	0,07	0,013	0,013	0,001	0,174	310,00	22,32
	Соль поваренная пищевая		0,00024	0,00024	0,000	0,000	0,000	0,000	20,00	0,00
	Лук		0,016	0,015	0,000	0,000	0,001	0,007	60,00	0,98
	Морковь		0,016	0,015	0,000	0,000	0,001	0,005	80,00	1,28
	Томатная паста		0,010	0,010	0,000	0,000	0,000	0,002	260,00	2,60
	Масло подсолнечное		0,005	0,005	0,000	0,005	0,000	0,045	230,00	1,15
	Мука пшеничная 1 сорта		0,004	0,004	0,000	0,000	0,003	0,013	60,00	0,24
					0,014	0,018	0,006	0,245		28,57
	Каша гречневая рассыпчатая	150								
	Крупа гречневая		0,054	0,050	0,007	0,002	0,033	0,180	110,00	5,91
	Соль поваренная пищевая		0,001	0,001	0,000	0,000	0,000	0,000	20,00	0,02
	Масло сливочное		0,009	0,009	0,000	0,007	0,000	0,067	750,00	6,75
					0,007	0,009	0,033	0,247		12,68
	Банан	115	0,115	0,115	0,00	0,00	0,02	0,11	190,00	21,85
	Компот из смеси сухофруктов	200							376	
	Сухофрукты		0,014	0,014	0,001	0,000	0,008	0,033	350,00	4,90
	Сахар-песок		0,010	0,015	0,000	0,000	0,010	0,038	100,00	1,00
					0,001	0,000	0,018	0,071		5,90
	Хлеб пшеничный	40	0,04	0,04	0,00316	0,0004	0,02	0,0956	50,00	2,00
					0,025	0,028	0,077	0,659		
					23	27	76	645		
								0,004		
								4		71,00

