

УТВЕРЖДАЮ :

ИП Абдуразаков М. Н.

«09» январь 2024г.



СОГЛАСОВАНО:

ВрИО директора школы

П.М.Абакарова

«09» январь 2024 г



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

10-дневное меню для обучающихся 1-4 классов с 09.12 по 22.12.2024г.

Дата _____ 09 _____ День 1	выход	цена
Каша молочная пшеничная	200	17.91
Какао с молоком	200	9.80
Банан	120	24.00
Пряники	40	10.00
Бутерброд с маслом	50	11.02
Хлеб ржаной	10	0.95
ИТОГО:	620.00	73.68

Дата _____ 10 _____ День 2	Выход	цена
Гуляш из говядины	150	51.90
Каша гречневая рассыпчатая	150	12.53
Компот из свежих яблок	200	6.80
Хлеб пшеничный	30	1.50
Хлеб ржаной	10	0.95
ИТОГО:	540.0	73.68

Дата _____ 11 _____ День 3	Выход	Цена
Каша молочная ячневая	200	14.31
Какао с молоком	200	11.24
Банан	130	26.68
Яйца вареные	1	15.00
Бутерброд с маслом	35	5.50
Хлеб ржаной	10	0.95
ИТОГО:	576.0	73.68

Дата _____ 12 _____ День 4	Выход	Цена
Курица тушенная в соусе	100	26.93
Пюре картофельное	200	17.04
Сок фруктовый	200	24.00
Хлеб пшеничный	30	1.50
Хлеб ржаной	10	0.95
Салат из свеклы	60	3.26
ИТОГО:	600.0	73.68

Дата _____ 15 _____ День 5	Выход	Цена
Суп молочный с крупой	250	26.64
Какао с молоком	200	15.48
Яблоки	130	14.76
Хлеб ржаной	10	0.95
Бутерброд с сыром	50	15.85
ИТОГО	640.00	73.68

Дата _____ 16 _____ День 6	Выход	Цена
Макаронны с маслом	150	12.03
Сосиска отварная	80	23.42
Компот из сухофруктов	200	15.50
Хлеб пшеничный	30	1.50
Яблоки	120	14.69
Салат из тертой моркови	60	6.55
ИТОГО	620.00	73.68

Дата <u>17</u> День 7	Выход	цена
Каша гречневая	150	8.03
Гуляш из говядины	90	44.20
Компот из свежих яблок	200	7.00
Ржаной хлеб	10	0.95
Хлеб пшеничный	30	1.50
Печенья	40	12.00
ИТОГО:	520.00	73.68

Дата <u>18</u> День 8	Выход	цена
Макаронны с маслом	150	9.63
Тефтели мясные	100	35.71
Компот из сухофруктов	200	11.50
Хлеб ржаной	10	0.95
Хлеб пшеничный	30	1.50
Вафли	40	10.00
Салат из тертой моркови	60	4.39
ИТОГО:	590.0	73.68

Дата <u>19</u> День 9	Выход	Цена
Плов из курицы	250	28.58
Компот из сухофруктов	200	6.25
Хлеб ржаной	10	0.95
Хлеб пшеничный	30	1.50
Печенье	20	6.00
Йогурт фруктовый	95	30.40
ИТОГО:	605.000	73.68

Дата <u>22</u> День 10	Выход	Цена
Каша молочная ячневая	150	19.38
Чай с сахаром	200	2.25
Яблоки	110	13.20
Блины с молоком сгущенным	100	36.40
Хлеб ржаной	10	0.95
Хлеб пшеничный	30	1.50
ИТОГО:	590.	73.68

Повар школы -

Магомедова С.А.

Утверждено:
 Директор
 И. А. Абрамова

09.01.2024.



Примерное меню для первой смены

Прием пищи Завтрак	Наименование блюда	Выход блюда	Брутто	Нетто	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	№ рецептуры	Цена Сумма
					Б	Ж	У			
	Каша молочная пшеничная	200							116	
	Крупа пшеничная		0,030	0,025		0,003	0,000	0,019		80,00
	Молоко пастеризованное 3,5%		0,071	0,071	0,002	0,002	0,003	0,041		120,00
	Сахар-песок		0,003	0,003	0,000	0,000	0,003	0,011		100,00
	Масло сливочное		0,008	0,008	0,000	0,007	0,000	0,062		800,00
	Соль поваренная пищевая		0,00020	0,00019	0,000	0,000	0,000	0,000		30,00
					0,005	0,010	0,025	0,210		17,91
	Какао с молоком	200							266	
	Молоко пастеризованное 3,5%		0,070	0,070	0,002	0,002	0,003	0,041		120,00
	Какао-порошок		0,0010	0,0010	0,000	0,000	0,000	0,004		900,00
	Сахар-песок		0,005	0,005	0,000	0,000	0,005	0,019		100,00
					0,002	0,002	0,009	0,063		9,80
	Банан	120	0,120	0,120	0,00	0,00	0,03	0,12	231	200,00
	Пряники	40	0,040	0,040	0,00	0,00	0,03	0,14	15	250,00
	Бутерброд с сыром	50							3	
	Хлеб пшеничный		0,03	0,03	0,00	0,00	0,01	0,07		50,00
	Масло сливочное		0,005	0,005	0,00	0,00	0,00	0,04		800,00
	Сыр		0,008	0,008	0,00	0,00	0,00	0,03		690,00
					0,004	0,007	0,014	0,138		11,02
	Хлеб ржаной	10	0,010	0,010	0,00	0,00	0,00	0,03	0	95,00
	Итого за Завтрак	620,000			0,015	0,020	0,078	0,552		
	Итого за день				0,015	0,020	0,078	0,552		73,68

Утверждено:
 И.О. директора
 М.А. Юрмирова

№. 01. 2024.



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Брутто	Нетто	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	№ рецептуры	Цена	Сумма	
					Б	Ж	У					
Завтрак	Гуляш из говядины	150							175			
	Говядина 1кат.		0,087	0,080	0,016	0,014	0,000	0,189		550,00	47,80	
	Соль поваренная пищевая		0,0003	0,0003	0,000	0,000	0,000	0,000		30,00	0,01	
	Лук		0,020	0,018	0,000	0,000	0,002	0,008		60,00	1,20	
	Томатная паста. Консервы		0,005	0,005	0,000	0,000	0,000	0,001		290,00	1,45	
	Масло подсолнечное		0,005	0,005	0,000	0,005	0,000	0,045		230,00	1,15	
	Мука пшеничная 1 сорта		0,005	0,005	0,001	0,000	0,003	0,017		60,00	0,30	
					0,017	0,019	0,005	0,260				51,90
	Каша гречневая рассыпчатая	150							114			
	Крупа гречневая			0,045	0,045	0,006	0,001	0,028	0,151		100,00	4,50
	Соль поваренная пищевая			0,001	0,001	0,000	0,000	0,000	0,000		30,00	0,03
	Масло сливочное			0,010	0,010	0,000	0,008	0,000	0,075		800,00	8,00
						0,006	0,010	0,028	0,226			12,53
	Компот из плодов свежих(яблоки)	200								236		
	Яблоки								0,018		120,00	4,80
Сахар-песок			0,040	0,030	0,000	0,000	0,004	0,076		100,00	2,00	
			0,020	0,015	0,000	0,000	0,020	0,094			6,80	
Хлеб пшеничный	30		0,03	0,03	0,00	0,00	0,01	0,07	0	50,00	1,50	
Хлеб ржаной	10		0,010	0,010	0,00	0,00	0,00	0,03	0	95,00	0,95	
Итого за Завтрак					0,026	0,029	0,076	0,677				
Итого за день					0,026	0,029	0,076	0,677			73,68	

Утверждаю:
 Директор
 А. М. Комаров

11.01.24г.



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Брутто	Нетто	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	№ рецептур	Цена	Сумма
					Б	Ж	У				
Завтрак	Каша молочная ячневая	200							116		
	Крупа ячневая		0,040	0,040	0,004	0,001	0,027	0,130		80,00	3,20
	Молоко пастеризованное 3,5%		0,070	0,070	0,002	0,002	0,003	0,041		120,00	8,40
	Сахар-песок		0,0030	0,0030	0,000	0,000	0,003	0,011		100,00	0,30
	Масло сливочное		0,003	0,003	0,000	0,002	0,000	0,022		800,00	2,40
	Соль поваренная пищевая		0,0002	0,0002	0,000	0,000	0,000	0,000		30,00	0,01
					0,006	0,005	0,033	0,204			14,31
	Какао с молоком	200							266		
	Молоко пастеризованное 3,5%		0,070	0,070	0,002	0,002	0,003	0,041		120,00	8,40
	Какао-порошок		0,0022	0,0022	0,001	0,000	0,001	0,008		900,00	1,98
	Сахар-песок		0,009	0,009	0,000	0,000	0,009	0,033		100,00	0,86
					0,002	0,003	0,012	0,082			11,24
	Банан	130	0,133	0,130	0,00	0,00	0,03	0,13	231	200,00	26,68
	Яйца варенные	1	1,00	1,00	0,13	0,12	0,01	1,57	143	15,00	15,00
	Бутерброд с маслом	35							1		
Хлеб пшеничный		0,03	0,03	0,00	0,00	0,01	0,07		50,00	1,50	
Масло сливочное		0,005	0,005	0,00	0,00	0,00	0,04		800,00	4,00	
				0,001	0,004	0,014	0,109			5,50	
Хлеб ржаной	10	0,010	0,010	0,00	0,00	0,00	0,03	0	95,00	0,95	
Итого за Завтрак		576,000		0,138	0,128	0,098	2,119				
Итого за День				0,138	0,128	0,098	2,119				73,68

Утверждаю:
 Директор
 А. М. Юбарова

15.01.24г.



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Брутто	Нетто	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	Цена	Сумма
					Б	Ж	У				
Завтрак	Суп молочный с крупой	250						87			
	Крупа рисовая		0,040	0,040	0,003	0,000	0,029	0,132		130,00	5,20
	Молоко пастеризованное 3,5%		0,120	0,120	0,003	0,004	0,006	0,070		120,00	14,40
	Сахар-песок		0,003	0,003	0,000	0,000	0,003	0,011		100,00	0,30
	Соль поваренная пищевая		0,002	0,002	0,000	0,000	0,000	0,000		30,00	0,06
	Масло сливочное		0,008	0,008	0,000	0,007	0,000	0,062		800,00	6,68
					0,006	0,011	0,037	0,275			26,64
	Какао с молоком	200							266		
	Молоко пастеризованное 3,5%		0,100	0,100	0,003	0,003	0,005	0,058		120,00	12,00
	Какао-порошок		0,0022	0,0022	0,001	0,000	0,001	0,008		900,00	1,98
	Сахар-песок		0,015	0,015	0,000	0,000	0,015	0,057		100,00	1,50
					0,003	0,004	0,020	0,123			15,48
Яблоки	130	0,12	0,12	0,02	0,01	0,00	0,19	143	120,00	14,76	
Хлеб ржаной	10	0,010	0,010	0,00	0,00	0,00	0,03	0	95,00	0,95	
Бутерброд с сыром	50							3			
Хлеб пшеничный		0,03	0,03	0,00	0,00	0,01	0,07		50,00	1,50	
Масло сливочное		0,005	0,005	0,00	0,00	0,00	0,04		800,00	4,00	
Сыр		0,015	0,015	0,00	0,00	0,00	0,05		690,00	10,35	
				0,006	0,009	0,014	0,163			15,85	
Итого за Завтрак		640,000			0,032	0,038	0,077	0,781			
Итого за день				0,032	0,038	0,077	0,781			73,68	

456/р.мед.10:
 ФМО Фиренгопол
 А.М. Жанааралов

16.01.2024.



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Брутто	Нетто	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	№ рецептуры	Сумма Цена
					Б	Ж	У			
Завтрак	Макаронные изделия отварные с маслом	150							137	
	Макаронны		0,050	0,05	0,001	0,035	0,169	80,00	4,00	
	Соль поваренная пищевая		0,001	0,001	0,000	0,000	0,000	30,00	0,03	
	Масло сливочное		0,010	0,010	0,000	0,008	0,075	800,00	8,00	
				0,005	0,009	0,035	0,243		12,03	
	Сосиска отварная	80							168	
	Сосиска молочная		0,067	0,070	0,007	0,016	0,178	350,00	23,42	
				0,007	0,016	0,001	0,178		23,42	
	Компот из смеси сухофруктов	200							241	
	Сухофрукты		0,040	0,025	0,002	0,000	0,022	0,094	350,00	14,00
Сахар-песок		0,015	0,015	0,000	0,000	0,015	0,057	100,00	1,50	
			0,002	0,000	0,037	0,150		15,50		
Яблоки	120	0,12	0,12	0,00918	0,01443	0,0910656	0,531216	0,03	120,00	14,69
Хлеб пшеничный	30	0,03	0,03	0,00	0,00	0,01	0,07	0	50,00	1,50
Салат из тертой моркови	60							42		
Сахар-песок		0,005	0,005	0,000	0,000	0,005	0,019	100,00	0,50	
Масло подсолнечное		0,005	0,005	0,000	0,005	0,000	0,045	230,00	1,15	
Морковь		0,070	0,065	0,001	0,000	0,005	0,021	70,00	4,90	
			0,001	0,005	0,010	0,085	0,004	6,55		
Итого за Завтрак	640,000			0,027	0,045	0,188	1,260			
Итого за день				15	24	79	593			73,68

УТВЕРЖЕНО:
 Ш. Фирекова
 М. Абдукарова

17.01.2024г.



Применение пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Брутто	Нетто	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	№ рецептуры	Цена	Сумма
					Б	Ж	У				
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	150							114		
	Крупа гречневая		0,040	0,040			0,025	0,134		100,00	4,00
	Соль поваренная пищевая		0,001	0,001			0,000	0,000		30,00	0,03
	Масло сливочное		0,005	0,005			0,004	0,037		800,00	4,00
							0,005	0,171			8,03
	Гуляш из говядины	90							175		
	Говядина 1кат.		0,076	0,065			0,012	0,000		550,00	41,55
	Соль поваренная пищевая		0,0003	0,0003			0,000	0,000		30,00	0,01
	Лук		0,010	0,008			0,000	0,001		60,00	0,60
	Томатная паста. Консервы		0,001	0,001			0,000	0,000		290,00	0,29
	Масло подсолнечное		0,005	0,005			0,005	0,045		230,00	1,15
	Мука пшеничная 1 сорта		0,010	0,010			0,001	0,033		60,00	0,60
							0,015	0,247			44,20
	Компот из плодов свежих(яблоки)	200							236		
	Яблоки			0,050	0,031			0,005	0,023		120,00
Сахар-песок			0,010	0,010			0,010	0,038		100,00	1,00
						0,000	0,060			7,00	
Хлеб ржаной	10		0,010	0,010			0,000	0,03	0	95,00	0,95
Хлеб пшеничный	30		0,03	0,03			0,000	0,07	0	50,00	1,50
Печенья	40								54		
печенья			0,040	0,060			0,000	0,00		300,00	12,00
Итого за Завтрак	520,000					0,024	0,023	0,067			
Итого за день						0,024	0,023	0,067			73,68

УТВЕРЖДЕНО:
 директор
 Д. М. Аманжолова

01.02.24.



Присем пищи Завтрак	Наименование блюда	Выход блюда	Брутто	Нетто	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	№ рецептуры	Цена Сумма
					Б	Ж	У			
	Макаронные изделия отварные с маслом	150						137		
	Макароны		0,04	0,004	0,000	0,028	0,135		80,00	
	Соль поваренная пищевая		0,001	0,000	0,000	0,000	0,000		30,00	
	Масло сливочное		0,008	0,008	0,007	0,000	0,060		800,00	
				0,004	0,007	0,028	0,195		9,63	
	Тефтели мясные	100						188		
	Говядина Тел.		0,060	0,055	0,011	0,010	0,000	0,130	550,00	
	Соль поваренная пищевая		0,0003	0,0003	0,000	0,000	0,000	0,000	30,00	
	Лук		0,015	0,010	0,000	0,000	0,006	0,006	60,00	
	Крупя рисовая		0,010	0,010	0,001	0,000	0,033		130,00	
	Масло подсолнечное		0,003	0,003	0,000	0,000	0,027		230,00	
				0,012	0,013	0,009	0,196		35,71	
	Компот из смеси сухофруктов	200						241		
	Сухофрукты		0,030	0,020	0,002	0,000	0,017	0,070	350,00	
	Сахар-песок		0,010	0,010	0,000	0,010	0,038	0,038	100,00	
				0,002	0,000	0,026	0,108		11,50	
	Хлеб ржаной	10	0,010	0,010	0,00	0,00	0,03	0	95,00	
	Хлеб пшеничный	30	0,03	0,03	0,00	0,00	0,07	0	50,00	
	Вафли	40	0,040	0,040	0,00	0,00	0,04	231	250,00	
	Салат из тертой моркови	60						42		
	Сахар-песок		0,002	0,002	0,000	0,000	0,008		100,00	
	Масло подсолнечное		0,003	0,003	0,000	0,000	0,027		230,00	
	Морковь		0,050	0,050	0,001	0,000	0,015		70,00	
				0,001	0,003	0,006	0,050		4,39	
	Итого за Завтрак	590,000		0,022	0,024	0,096	0,684			
	Итого за день			0,022	0,024	0,096	0,684		73,68	

Утверждаю:
 10 директоров
 А.М. Абоннарова

19.01.24г.



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Брутто	Нетто	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Количество порций	Цена	Сумма	
					Б	Ж	У					
Завтрак	Плов из курицы	250							199			
	Рис		0,040	0,040	0,000	0,029	0,132			130,00	5,20	
	Курица		0,069	0,060	0,013	0,000	0,166			290,00	19,96	
	Морковь		0,015	0,010	0,000	0,001	0,005			70,00	1,05	
	Лук		0,015	0,011	0,000	0,001	0,006			60,00	0,90	
	Томатная паста. Консервы		0,001	0,001	0,000	0,000	0,000			290,00	0,29	
	Масло подсолнечное		0,005	0,005	0,000	0,000	0,045			230,00	1,15	
	Соль поваренная пищевая		0,001	0,001	0,000	0,000	0,000			30,00	0,03	
						0,016	0,018	0,354				28,58
		Компот из смеси сухофруктов	200							241		
		Сухофрукты		0,015	0,015	0,001	0,008	0,035			350,00	5,25
		Сахар-песок		0,010	0,010	0,000	0,010	0,038			100,00	1,00
					0,001	0,000	0,073				6,25	
	Хлеб ржаной	10	0,010	0,010	0,000	0,000	0,03		0	95,00	0,95	
	Хлеб пшеничный	30	0,03	0,03	0,000	0,01	0,07		0	50,00	1,50	
	Печенья	20							54			
			0,020	0,020	0,000	0,000	0,000			300,00	6,00	
	Йогурт фруктовый	95							0,06			
	Йогурт плодово-ягодный 1,5% жирности		0,095	0,095	0,000	0,01	0,07			320,00	30,40	
	Итого за Завтрак	605,000			0,025	0,020	0,077	0,593				
	Итого за день				0,025	0,020	0,077	0,593			73,68	

Утверждаю:
 Директор
 И. Юсупов

01.02.24г.



Прим. пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Брутто	Нетто	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	№ рецептуры	Цена	Сумма									
					Б	Ж	У													
Завтрак	Каша молочная ячневая	150							177											
												Крупа ячневая	0,030	0,030	0,003	0,002	0,015	0,091	80,00	2,40
												Молоко пастеризованное 3,5%	0,100	0,100	0,003	0,003	0,005	0,058	120,00	12,00
												Сахар-песок	0,003	0,003	0,000	0,000	0,003	0,011	100,00	0,30
												Соль поваренная пищевая	0,00015	0,00015	0,000	0,000	0,000	0,000	30,00	0,00
	Масло сливочное	0,006	0,006	0,000	0,005	0,000	0,044	800,00	4,67											
		Чай с сахаром	200									19,38								
		Чай черный		0,0005	0,0005	0,000	0,000	0,000		261										
		Сахар-песок		0,015	0,015	0,000	0,000	0,015	0,057		1500,00	0,75								
						0,000	0,000	0,015	0,057		100,00	1,50								
									0,057			2,25								
		Яблоки	110	0,110	0,110	0,00	0,00	0,01	0,05	231	120,00	13,20								
		Блины с молоком стученым	100							276										
		Молоко пастеризованное 3,5% жирности		0,045	0,045	0,008	0,000	0,001	0,040		120,00	5,40								
	Сахар-песок		0,003	0,003	0,000	0,000	0,003	0,011		100,00	0,30									
	Мука пшеничная 1 сорта		0,030	0,030	0,003	0,000	0,021	0,100		60,00	1,80									
	Яйцо куриное целое шт-40г		1,00	1,00	0,13	0,12	0,01	1,57		15,00	15,00									
	Молоко стученное с сахаром 8,5% жирности		0,03	0,03	0,002	0,003	0,017	0,096		360,00	10,80									
	Масло подсолнечное		0,003	0,003	0,000	0,003	0,000	0,027		230,00	0,69									
	Соль поваренная пищевая		0,0003	0,0003	0,000	0,000	0,000	0,000		30,00	0,01									
	Масло сливочное		0,003	0,003	0,000	0,002	0,000	0,022		800,00	2,40									
					0,138	0,124	0,048	1,867			36,40									
	Хлеб ржаной	10	0,010	0,010	0,00	0,00	0,00	0,03	0	95,00	0,95									
	Хлеб пшеничный	30	0,03	0,03	0,00	0,00	0,01	0,07	0	50,00	1,50									
	Итого за Завтрак	600,000			0,148	0,135	0,115	2,274												
	Итого за День				0,148	0,135	0,115	2,274			73,68									