

УТВЕРЖАЮ :



М.Н. Абдуразаков М. Н.
01 февраля 2024г.

СОГЛАСОВАНО:



ВрИО директора школы
П.М.Абакарова
«01» февраль 2024 г

**МКОУ « Баршамайская средняя общеобразовательная школа
имени Качмасова А.Р.»
10-дневное меню для обучающихся 1-4 классов
с 01.02. по 14.02.2024г.**

Дата <u>01</u> 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 <u>02</u> 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 <u>05</u> 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 <u>06</u> 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 <u>07</u> День 5	Выход	Цена
Суп молочный с крупой	250	26.64
Какао с молоком	200	15.48
Мандарины	100	14.76
Хлеб ржаной	10	0.95
Бутерброд с сыром	50	15.85
ИТОГО	610.00	73.68

Дата <u>08</u> День 6	Выход	Цена
Макароны 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	640.00	73.68

Дата _____ 09 _____ 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 _13_____ 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 _____ 12 _____ 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 _____ 14 _____ 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:	600.	73.68

Повар школы -

М. Саид

Магомедова С.А.

Утверждено:
 13/10/2024
 Д.М. Макарова

Примерное меню для первой смены

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Брутто	Нетто	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	№ рецептуры	Цена	Сумма
					Б	Ж	У				
Завтрак	Каша молочная пшеничная	200							116		
	Крупа пшеничная		0,030	0,025	0,003	0,000	0,019	0,095		80,00	2,40
	Молоко пастеризованное 3,5%		0,071	0,071	0,002	0,002	0,003	0,041		120,00	8,52
	Сахар-песок		0,003	0,003	0,000	0,000	0,003	0,011		100,00	0,30
	Масло сливочное		0,008	0,008	0,000	0,007	0,000	0,062		800,00	6,68
	Соль поваренная пищевая		0,00020	0,00019	0,000	0,000	0,000	0,000		30,00	0,006
					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	8,40
	Какао-порошок		0,0010	0,0010	0,000	0,000	0,000	0,004		900,00	0,90
	Сахар-песок		0,005	0,005	0,000	0,000	0,005	0,019		100,00	0,50
					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	24,00
	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

Сверендаю
 Директора
 А.М. Носкарова

09.02.2024г.

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		0,040	0,030	0,000	0,000	0,004	0,018			120,00	4,80	
Сахар-песок		0,020	0,015	0,000	0,000	0,020	0,076			100,00	2,00	
				0,000	0,000	0,024	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	540,000			0,026	0,029	0,076	0,677				
	Итого за День			0,026	0,029	0,076	0,677				73,68	

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор Д.М. Аюмгалиева
 06.08.24г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Брутто	Нетто	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	№ рецептуры	Цена	Сумма	
					Б	Ж	У					
Завтрак	Курица, тушенная в соусе	100							198			
	Курица 1кг.		0,079	0,070	0,014	0,015	0,001	0,191		290,00	22,98	
	Соль поваренная пищевая		0,00024	0,00024	0,000	0,000	0,000	0,000		30,00	0,01	
	Лук		0,020	0,016	0,000	0,000	0,002	0,008		60,00	1,20	
	Морковь		0,020	0,014	0,000	0,000	0,001	0,006		70,00	1,40	
	Томатная паста		0,002	0,002	0,000	0,000	0,000	0,000		290,00	0,58	
	Масло подсолнечное		0,002	0,002	0,000	0,002	0,000	0,018		230,00	0,46	
	Мука пшеничная 1 сорта		0,005	0,005	0,001	0,000	0,003	0,017		60,00	0,30	
					0,015	0,017	0,007	0,240			26,93	
		Пюре картофельное	200							91		
		Картофель		0,140	0,120	0,003	0,001	0,023	0,112		60,00	8,40
		Соль поваренная пищевая		0,0004	0,0004	0,000	0,000	0,000	0,000		30,00	0,01
		Масло сливочное		0,009	0,009	0,000	0,008	0,000	0,069		800,00	7,43
		Молоко пастеризованное 3,5%		0,010	0,010	0,000	0,000	0,000	0,006		120,00	1,20
						0,003	0,009	0,023	0,187			17,04
	Сок фруктовый	200							271			
	Сок абрикосовый		0,2	0,2	0,00	0,00	0,03	0,11		120,00	24,000	
	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	
	Салат из свеклы	60							5			
	Свекла		0,040	0,040	0,001	0,000	0,004	0,017		70,00	2,80	
	Масло подсолнечное		0,002	0,002	0,000	0,002	0,000	0,018		230,00	0,46	
					0,001	0,002	0,004	0,035			3,26	
	Итого за Завтрак	600,000			0,023	0,028	0,080	0,672				
	Итого за день				0,023	0,028	0,080	0,672			73,68	

Утверждено:
 Директор учреждения
 Д.А. М. Мамеджарова

08.02.2024г.



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Брутто	Нетто	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	№ рецептуры	Цена	Сумма	
					Б	Ж	У					
Завтрак	Макаронные изделия отварные с маслом	150							137			
	Макаронны		0,050	0,05			0,035	0,169		80,00	4,00	
	Соль поваренная пищевая		0,001	0,001			0,000	0,000		30,00	0,03	
	Масло сливочное		0,010	0,010			0,000	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			0,001	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			0,022	0,094		350,00	14,00	
	Сахар-песок		0,015	0,015			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	0,014443	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			0,005	0,019		100,00	0,50		
Масло подсолнечное		0,005	0,005			0,000	0,045		230,00	1,15		
Морковь		0,070	0,065			0,005	0,021		70,00	4,90		
			0,001	0,000		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	

Утверждаю:
 Врио директора
 Дубы А. М. Юмашева



09.02.2024 г.

Прием 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	0,005	0,001	0,025	0,134		100,00	4,00
	Соль поваренная пищевая		0,001	0,001	0,000	0,000	0,000	0,000		30,00	0,03
	Масло сливочное		0,005	0,005	0,000	0,004	0,000	0,037		800,00	4,00
					0,005	0,005	0,025	0,171			8,03
	Гуляш из говядины	90							175		
	Говядина 1кат.		0,076	0,065	0,014	0,012	0,000	0,165		550,00	41,55
	Соль поваренная пищевая		0,0003	0,0003	0,000	0,000	0,000	0,000		30,00	0,01
	Лук		0,010	0,008	0,000	0,000	0,001	0,004		60,00	0,60
	Томатная паста. Консервы		0,001	0,001	0,000	0,000	0,000	0,000		290,00	0,29
	Масло подсолнечное		0,005	0,005	0,000	0,005	0,000	0,045		230,00	1,15
	Мука пшеничная 1 сорта		0,010	0,010	0,001	0,000	0,007	0,033		60,00	0,60
					0,015	0,017	0,008	0,247			44,20
	Компот из плодов свежих(яблоки)	200							236		
	Яблоки		0,050	0,031	0,000	0,000	0,005	0,023		120,00	6,00
Сахар-песок		0,010	0,010	0,000	0,000	0,010	0,038		100,00	1,00	
				0,000	0,000	0,015	0,060			7,00	
Хлеб ржаной	10	0,010	0,010	0,000	0,000	0,000	0,03		0	95,00	0,95
Хлеб пшеничный	30	0,03	0,03	0,000	0,000	0,01	0,07		0	50,00	1,50
Печенья	40							54			
печенья		0,040	0,060	0,000	0,000	0,000	0,00			300,00	12,00
Итого за Завтрак		520,000			0,024	0,023	0,067	0,555			
Итого за день					0,024	0,023	0,067	0,555			73,68

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор учреждения
 М. М. Аббасова



10.02.2024г.

Прием 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	0,04	0,004	0,000	0,028	0,135		80,00	3,20
	Соль поваренная пищевая		0,001	0,001	0,000	0,000	0,000	0,000		30,00	0,03
	Масло сливочное		0,008	0,008	0,000	0,007	0,000	0,060		800,00	6,40
					0,004	0,007	0,028	0,195			9,63
	Тфтели мясные	100							188		
	Говядина 1кат.		0,060	0,055	0,011	0,010	0,000	0,130		550,00	32,81
	Соль поваренная пищевая		0,0003	0,0003	0,000	0,000	0,000	0,000		30,00	0,01
	Лук		0,015	0,010	0,000	0,000	0,001	0,006		60,00	0,90
	Крупа рисовая		0,010	0,010	0,001	0,000	0,007	0,033		130,00	1,30
	Масло подсолнечное		0,003	0,003	0,000	0,003	0,000	0,027		230,00	0,69
					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	10,50
	Сахар-песок		0,010	0,010	0,000	0,000	0,010	0,038		100,00	1,00
					0,002	0,000	0,026	0,108			11,50
	Хлеб ржаной	10	0,010	0,010	0,000	0,000	0,000	0,03	0	95,00	0,95
	Хлеб пшеничный	30	0,03	0,03	0,000	0,000	0,01	0,07	0	50,00	1,50
	Вафли	40	0,040	0,040	0,000	0,000	0,01	0,04	231	250,00	10,00
	Салат из тертой моркови	60							42		
	Сахар-песок		0,002	0,002	0,000	0,000	0,002	0,008		100,00	0,20
	Масло подсолнечное		0,003	0,003	0,000	0,003	0,000	0,027		230,00	0,69
	Морковь		0,050	0,050	0,001	0,000	0,004	0,015		70,00	3,50
					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

Утверждено:
 Д.М. Аюмурзова

В. В. 2014 г.



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Брутто	Нетто	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	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	0,032				28,58
		Компот из смеси сухофруктов	200							241		
		Сухофрукты		0,015	0,015	0,000	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	0,00	0,00	0,03		0	95,00	0,95
		Хлеб пшеничный	30	0,03	0,03	0,00	0,01	0,07		0	50,00	1,50
	Печенья	20							54			
	Печенья		0,020	0,020	0,00	0,00	0,00			300,00	6,00	
	Йогурт фруктовый	95							0,06			
	Йогурт плодово-ягодный 1,5% жирности		0,095	0,095	0,00	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	

Утверждено:
 В.И.И. директора школы
 [Подпись]
 14.08.2024г.

Прием 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				0,006	0,010	0,204			19,38
	Чай черный		0,0005	0,0005	0,000	0,000	0,000	0,000	261		0,75
	Сахар-песок		0,015	0,015	0,000	0,000	0,015	0,057		100,00	1,50
						0,000	0,000	0,015			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 шт40гр		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