

УТВЕРЖДАЮ :



И.И. Абдуразаков М. Н.

«01» март 2024г.

СОГЛАСОВАНО:



В.И.О. директора школы
П.М.Абакарова

«01» март 2024 г

МКОУ « Баршамайская средняя общеобразовательная школа
имени Качмасова А.Р.»
10-дневное меню для обучающихся 1-4 классов
с 01.03. по 15.03.2024г.

Дата _____ 01 _____ День 1	Выход	цена
Каша молочная пшеничная	200	17.97
Какао с молоком	200	9.90
Банан	129	28.07
Пряники	40	10.00
Бутерброд с маслом	50	11.34
Хлеб ржаной	10	0.95
ИТОГО:	629.00	78.23

Дата _____ 04 _____ День 2	Выход	цена
Гуляш из говядины	160	53.61
Каша гречневая рассыпчатая	150	14.17
Компот из свежих яблок	200	8.00
Хлеб пшеничный	30	1.50
Хлеб ржаной	10	0.95
ИТОГО:	600.0	78.23

Дата _____ 05 _____ День 3	Выход	Цена
Каша молочная ячневая	200	16.02
Какао с молоком	250	11.41
Банан	135	29.35
Яйца вареные	1	15.00
Бутерброд с маслом	35	5.50
Хлеб ржаной	10	0.95
ИТОГО:	631.0	78.25

Дата _____ 06 _____ День 4	Выход	Цена
Курица тушенная в соусе	140	31.48
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:	640.0	78.23

Дата _____ 07 _____ День 5	Выход	Цена
Суп молочный с крупой	250	27.17
Какао с молоком	200	15.78
Мандарины	123	14.76
Хлеб ржаной	10	0.95
Бутерброд с сыром	50	19.57
ИТОГО	633.00	78.23

Дата _____ 11 _____ День 6	Выход	Цена
Макаронны с маслом	150	12.49
Сосиска отварная	80	27.10
Компот из сухофруктов	200	15.80
Хлеб пшеничный	30	1.50
Яблоки	120	14.69
Салат из тертой моркови	60	6.65
ИТОГО	640.00	78.23

Дата <u>12</u> День 7	Выход	цена
Каша гречневая	150	10.03
Гуляш из говядины	150	46.55
Компот из свежих яблок	200	7.20
Ржаной хлеб	10	0.95
Хлеб пшеничный	30	1.50
Печенья	40	12.00
ИТОГО:	580.00	78.23

Дата <u>13</u> День 8	Выход	цена
Макароны с маслом	150	10.43
Тефтели мясные	100	37.77
Компот из сухофруктов	200	11.70
Хлеб ржаной	10	0.95
Хлеб пшеничный	30	1.50
Вафли	40	10.00
Салат из тертой моркови	60	5.88
ИТОГО:	590.0	78.23

Дата <u>14</u> День 9	Выход	Цена
Плов из курицы	250	31.43
Компот из сухофруктов	200	6.45
Хлеб ржаной	10	0.95
Хлеб пшеничный	30	1.50
Печенье	25	7.50
Йогурт фруктовый	95	30.40
ИТОГО:	610.000	78.23

Дата <u>15</u> День 10	Выход	Цена
Каша молочная ячневая	150	21.04
Чай с сахаром	200	2.55
Яблоки	120	14.40
Блины с молоком сгущенным	100	37.79
Хлеб ржаной	10	0.95
Хлеб пшеничный	30	1.50
ИТОГО:	610.	78.23

Повар школы -



Магомедова С.А.

Утверждено:
 Директор учреждения
 Д.В. М. Дубинина
 01.03.2024г.



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		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	120,00	0,36	
	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			17,97
	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	120,00	0,60	
						0,002	0,002	0,009	0,063			9,90
	Банан		129	0,128	0,120	0,00	0,00	0,03	0,12	231	220,00	28,07
	Пряники		40	0,040	0,040	0,00	0,00	0,03	0,14	15	250,00	10,00
	Бутерброд с сыром		50							3		
Хлеб пшеничный			0,03	0,03				0,07		50,00	1,50	
Масло сливочное			0,005	0,005				0,04		800,00	4,00	
Сыр			0,008	0,008				0,03		730,00	5,84	
					0,004	0,007	0,014	0,138			11,34	
Хлеб ржаной		10	0,010	0,010	0,00	0,00	0,00	0,03	0	95,00	0,95	
Итого за Завтрак		629,000			0,015	0,020	0,079	0,559				
Итого за День					0,015	0,020	0,079	0,559			78,23	

Чекер издаю:
 Д.М. Айтмашев
 05.03.2024.



Принем пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Брутто	Нетто	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	№ рецептуры	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%		0,074	0,074	0,002	0,002	0,003	0,043		120,00	8,87	
	Сахар-песок		0,0030	0,0030	0,000	0,000	0,003	0,011		120,00	0,36	
	Масло сливочное		0,004	0,003	0,000	0,004	0,000	0,033		800,00	3,58	
	Соль поваренная пищевая		0,0002	0,0002	0,000	0,000	0,000	0,000		30,00	0,01	
					0,006	0,007	0,033	0,217			16,02	
		Какао с молоком	250							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		120,00	1,03	
					0,002	0,003	0,012	0,082			11,41	
		Банан	135	0,133	0,130	0,00	0,00	0,03	0,13	231	220,00	29,35
		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		631,000			0,138	0,130	0,099	2,132				
Итого за день					0,138	0,130	0,099	2,132			78,23	

учеб. задаю:
 Директор учреждения
 А.И. Макарова

06.03.2022г.



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	140							198			
	Куры.Кат.		0,095	0,075	0,017	0,017	0,001	0,229		290,00	27,53	
	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 I сорта		0,005	0,005	0,001	0,000	0,003	0,017		60,00	0,30	
						0,018	0,020	0,007	0,278		60,00	0,30
												31,48
		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	640,000			0,026	0,031	0,081	0,710				
	Итого за день				0,026	0,031	0,081	0,710			78,23	

Утверждено:
 Директор центра
 Д.М. Аманжол
 07.03.2024г.



Прим 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		0,044	0,044	0,003	0,000	0,031	0,144		130,00	5,67
	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		120,00	0,36
	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	0,040	0,287			27,17
	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		120,00	1,80	
				0,003	0,004	0,020	0,123			15,78	
	Яблоки	123	0,12	0,12	0,00923	0,014514	0,091512	0,53382	0,03	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		0,009	0,005	0,00	0,01	0,00	0,07		800,00	7,12
	Сыр		0,015	0,015	0,00	0,00	0,00	0,05		730,00	10,95
					0,006	0,012	0,015	0,192			19,57
	Итого за Завтрак	633,000			0,026	0,042	0,170	1,163			
	Итого за День				0,026	0,042	0,170	1,163			78,23

Утверждаю:
 № 10 директора
 А. С. Абогарова

11.03.2024г.



Принем 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		
	Макароны		0,056	0,056	0,001	0,039	0,188	80,00		4,46	
	Соль поваренная пищевая		0,001	0,001	0,000	0,000	0,000	30,00		0,03	
	Масло сливочное		0,010	0,010	0,008	0,000	0,075	800,00		8,00	
				0,006	0,009	0,039	0,263			12,49	
	Сосиска отварная	80							168		
	Сосиска молочная		0,077	0,077	0,019	0,001	0,206	350,00		27,10	
				0,009	0,019	0,001	0,206			27,10	
	Компот из смеси сухофруктов	200							241		
	Сухофрукты		0,040	0,025	0,000	0,022	0,094	350,00		14,00	
	Сахар-песок		0,015	0,015	0,000	0,015	0,057	120,00		1,80	
				0,002	0,000	0,037	0,150			15,80	
	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	0,005	0,019	120,00		0,60		
Масло подсолнечное		0,005	0,005	0,000	0,000	0,045	230,00		1,15		
Морковь		0,070	0,065	0,001	0,000	0,021	70,00	0,004	4,90		
			0,001	0,005	0,010	0,085		0,004	6,65		
Итого за Завтрак	640,000		0,029	0,047	0,193	1,307				78,23	
Итого за день			15	24	79	593					

Утверждено:
 Директор
 Д. М. Юсупова
 12.03.2024 г.



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Брутто	Нетто	Пищевые вещества(г)				Энергетическая ценность(ккал)	№ рецептуры	Цена	Сумма
					Б	Ж	У	У				
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	150								114		
	Крупа гречневая		0,060	0,060	0,008	0,002	0,037	0,201			100,00	6,00
	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
					0,008	0,006	0,037	0,238				10,03
	Гуляш из говядины	150								175		
	Говядина. Котлет.		0,080	0,075	0,015	0,013	0,000	0,174			550,00	43,90
	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
	Говяжья печень. 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	
				0,016	0,018	0,008	0,257				46,55	
Компот из плодов свежих(яблоки)	Яблоки	200								236		
			0,050	0,040	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			120,00	1,20
					0,000	0,000	0,015	0,060				7,20
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	0,00	0,00	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		580,000			0,027	0,025	0,079	0,632				78,23
Итого за День					0,027	0,025	0,079	0,632				78,23

Чт бер и даю:
 13.03.2024г.
 Дир. А.И. Яманарова



Принем 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		0,05	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		0,008	0,008	0,007	0,000	0,060			800,00	6,40	
				0,005	0,007	0,035	0,228				10,43	
	Тефтели 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		0,020	0,015	0,000	0,000	0,002	0,008			60,00	1,20
	Крупа рисовая		0,020	0,020	0,001	0,000	0,014	0,066			130,00	2,60
	Масло подсолнечное		0,005	0,005	0,000	0,005	0,000	0,045			230,00	1,15
				0,013	0,015	0,016	0,249					37,77
	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			120,00	1,20
			0,002	0,000	0,026	0,108					11,70	
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	
Вафли	40	0,040	0,040	0,00	0,00	0,01	0,04		231	250,00	10,00	
Салат из тертой моркови	60								42			
Сахар-песок		0,005	0,005	0,000	0,000	0,005	0,019			120,00	0,60	
Масло подсолнечное		0,005	0,005	0,000	0,005	0,000	0,045			230,00	1,15	
Морковь		0,059	0,050	0,001	0,000	0,004	0,018			70,00	4,13	
			0,001	0,001	0,005	0,009	0,082				5,88	
Итого за Завтрак		590,000		0,024	0,028	0,114	0,803				78,23	
Итого за день				0,024	0,028	0,114	0,803					

Зверевым Д.И.
 Фруктовый
 завтрак



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Брутто	Нетто	Пищевые вещества(г)				Энергетическая ценность(ккал)	№ рецептуры	Цена	Сумма	
					Б	Ж	У	У					
Завтрак	Плов из курицы	250								199			
	Рис		0,060	0,060	0,004	0,001	0,043	0,198			130,00	7,80	
	Курица		0,070	0,060	0,013	0,000	0,000	0,168			290,00	20,21	
	Морковь		0,015	0,010	0,000	0,000	0,001	0,005			70,00	1,05	
	Лук		0,015	0,011	0,000	0,000	0,001	0,006			60,00	0,90	
	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	
	Соль поваренная пищевая		0,001	0,001	0,000	0,000	0,000	0,000			30,00	0,03	
				0,017	0,018	0,018	0,046	0,422				31,43	
		Компот из смесей сухофруктов	200								241		
		Сухофрукты		0,015	0,015	0,001	0,000	0,008	0,035			350,00	5,25
		Сахар-песок		0,010	0,010	0,000	0,000	0,010	0,038			120,00	1,20
						0,001	0,000	0,018	0,073				6,45
		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	25								54			
			0,025	0,025	0,000	0,000	0,000	0,000			300,00	7,50	
	Йогурт фруктовый	95								0,06			
	Йогурт плодово-ягодный 1,5% жирности		0,095	0,095	0,000	0,000	0,01	0,07			320,00	30,40	
	Итого за Завтрак	610,000			0,026	0,021	0,091	0,662					
	Итого за день				0,026	0,021	0,091	0,662				78,23	

Утверждено
 В.М. Дубенцова
 Директор
 15.03.2024 г.



Прем пищи Завтрак	Наименование блюда	Выход блюда	Брутто	Нетто	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	№ рецептуры	Цена	Сумма
					Б	Ж	У				
	Каша молочная ячневая	150							177		
	Крупа ячневая		0,050	0,050	0,006	0,003	0,025	0,152		80,00	4,00
	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		120,00	0,36
	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			0,008	0,011	0,033	0,265			21,04
	Чай черный		0,0005	0,0005	0,000	0,000	0,000	0,000	261	1500,00	0,75
	Сахар-песок		0,015	0,015	0,000	0,000	0,015	0,057		120,00	1,80
			0,000	0,000	0,000	0,000	0,015	0,057			2,55
	Яблоки	120	0,120	0,120	0,00	0,00	0,01	0,05	231	120,00	14,40
	Блины с молоком стуженым	100							276		
	Молоко пастеризованное 3,5% жирности		0,056	0,056	0,010	0,000	0,001	0,049		120,00	6,73
	Сахар-песок		0,003	0,003	0,000	0,000	0,003	0,011		120,00	0,36
	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 стуженное с сахаром 3,5% 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
					0,140	0,124	0,048	1,876			37,79
	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	610,000			0,152	0,136	0,126	2,349			
	Итого за день				0,152	0,136	0,126	2,349			78,23