

УТВЕРЖДАЮ :



И.П.А.Абакаров М. Н.

«18» март 2024г.

СОГЛАСОВАНО:



ВрИО директора школы

П.М.Абакарова

«18» март 2024 г

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

10-дневное меню для обучающихся 1-4 классов  
с 18.03 по 22.03.2024г.

Дата _____ 18 _____ День 1	Выход	цена
Каша молочная пшеничная	200	18.44
Какао с молоком	200	9.90
Банан	120	26.40
Пряники	45	11.20
Бутерброд с сыром	50	11.34
Хлеб ржаной	10	0.95
ИТОГО	625.00	78.23

Дата _____ 19 _____ День 2	Выход	цена
Гуляш из говядины	160	54.38
Каша гречневая	200	13.00
Компот из свежих яблок	200	8.40
Хлеб пшеничный	30	1.50
Хлеб ржаной	10	0.95
ИТОГО:	600.00	78.23

Дата _____ 20 _____ День 3	Выход	Цена
Каша молочная ячневая	200	16.02
Какао с молоком	200	11.41
Банан	130	29.35
Бутерброд с маслом	35	5.50
Хлеб ржаной	10	0.95
Яйца варенные	40	15.00
ИТОГО	600..00	78.23

Дата _____ 21 _____ День 4	Выход	Цена
Курица .тушенная в соусе	100	31.47
Пюре картофельное	200	17.04
Сок фруктовый	200	24.00
Хлеб ржаной	10	0.95
Хлеб пшеничный	30	1.50
Салат из свеклы	60	3.26
ИТОГО	600.0	78.23

Дата _____ 22 _____ День 5	Выход	Цена
Каша гречневая рассыпчатая	150	11.70
Хинкал	250	55.08
Компот из сухофруктов	200	9.00
Хлеб ржаной	10	0.95
Хлеб пшеничный	30	1.50
ИТОГО	640.00	78.23

Дата _____ День 6	Выход	Цена

Говар школа-Мад

Майоровой С. А.

Утверждено:  
 18.03.2008 г.  
 [Подпись]



Примерное меню для первой смены

Принем пищи Завтрак	Наименование блюда	Выход блюда	Брутто	Нетто	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	№ рецептуры	Цена Сумма
					Б	Ж	У			
	<b>Каша молочная пшеничная</b>	200							116	
	Крупа пшеничная		0,036	0,036	0,004	0,000	0,023	0,113		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		120,00
	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
					0,006	0,010	0,029	0,228		18,44
	<b>Какао с молоком</b>	200							266	
	Молоко пастеризованное 3,5%		0,070	0,070	0,002	0,002	0,003	0,041		120,00
	Какао-порошок		0,010	0,010	0,000	0,000	0,000	0,004		900,00
	Сахар-песок		0,005	0,005	0,000	0,000	0,005	0,019		120,00
					0,002	0,002	0,009	0,063		9,90
	<b>Банан</b>	120	0,120	0,120	0,00	0,00	0,03	0,12	231	220,00
	<b>Пряники</b>	45	0,045	0,045	0,00	0,00	0,03	0,14	15	250,00
	<b>Бутерброд с сыром</b>	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		730,00
					0,004	0,007	0,014	0,138		11,34
	<b>Хлеб ржаной</b>	10	0,010	0,010	0,00	0,00	0,00	0,03	0	95,00
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>625,000</b>			0,015	0,020	0,082	0,571		
	<b>Итого за день</b>				0,015	0,020	0,082	0,571		<b>78,23</b>

Утверждаю:  
 Директор  
 Д.М. Макарова  
 13.03.2024.



Прим пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Брутто	Нетто	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	№ рецептуры	Цена	Сумма	
					Б	Ж	У					
Завтрак	Гуляш из говядины	160							175			
	Говядина 1кат.		0,091	0,085				0,199		550,00	50,27	
	Соль поваренная пищевая		0,0003	0,0003				0,000		30,00	0,01	
	Лук		0,020	0,018				0,008		60,00	1,20	
	Томатная паста. Консервы		0,005	0,005				0,001		290,00	1,45	
	Масло подсолнечное		0,005	0,005				0,045		230,00	1,15	
	Мука пшеничная 1 сорта		0,005	0,005				0,017		60,00	0,30	
						0,018	0,020	0,005	0,270			54,38
	Каша гречневая рассыпчатая	200							114			
	Крупа гречневая		0,050	0,050				0,166		100,00	4,97	
	Соль поваренная пищевая		0,001	0,001				0,000		30,00	0,03	
	Масло сливочное		0,010	0,010				0,075		800,00	8,00	
					0,006	0,010	0,031	0,241			13,00	
	Компот из плодов свежих(яблоки)	200							236			
	Яблоки		0,050	0,050				0,023		120,00	6,00	
	Сахар-песок		0,020	0,015				0,076		120,00	2,40	
					0,000	0,000	0,025	0,098			8,40	
	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	600,000			0,028	0,030	0,080	0,707				
	Итого за День				0,028	0,030	0,080	0,707			78,23	

СГБ «Кристалл»  
 Р. У. И. О. директор  
 С. М. Аюпова  
 10.03.2024.



Прием 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		0,046	0,046		0,005	0,001	0,030		80,00	3,67
	Молоко пастеризованное 3,5%		0,070	0,070		0,002	0,002	0,003		120,00	8,40
	Сахар-песок		0,0030	0,0030		0,000	0,000	0,003		120,00	0,36
	Масло сливочное		0,004	0,004		0,000	0,004	0,000		800,00	3,58
	Соль поваренная пищевая		0,0002	0,0002		0,000	0,000	0,000		30,00	0,01
						0,007	0,007	0,037			16,02
	Какао с молоком	200							266		
	Молоко пастеризованное 3,5%		0,070	0,070		0,002	0,002	0,003		120,00	8,40
	Какао-порошок		0,0022	0,0022		0,001	0,000	0,001		900,00	1,98
	Сахар-песок		0,009	0,009		0,000	0,000	0,009		120,00	1,03
						0,002	0,003	0,012			11,41
	Банан	130	0,133	0,130	0,00	0,00	0,03	0,13		220,00	29,35
	Яйца варенные	40	1,00	1,00	0,13	0,12	0,01	1,57		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		615,000		0,138	0,130	0,102	2,149				78,23
Итого за день				0,138	0,130	0,102	2,149				78,23

Утверждено:  
 Директор филиала  
 Д. Ф. М. Абрамцова

№ 03. 2024 г.



Принем лица	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, кот.		0,090	0,080		0,016	0,001	0,216		290,00	25,97	
	Соль поваренная пищевая		0,00024	0,00024		0,000	0,000	0,000		30,00	0,01	
	Лук		0,020	0,016		0,000	0,002	0,008		60,00	1,20	
	Морковь		0,020	0,014		0,000	0,001	0,006		70,00	1,40	
	Томатная паста		0,005	0,005		0,000	0,000	0,001		290,00	1,45	
	Масло подсолнечное		0,005	0,005		0,000	0,005	0,045		230,00	1,15	
	Мука пшеничная 1 сорта		0,005	0,005		0,001	0,000	0,017		60,00	0,30	
						0,017	0,022	0,008	0,293			31,47
		Пюре картофельное	200							91		
		Картофель		0,140	0,120		0,003	0,001	0,112		60,00	8,40
		Соль поваренная пищевая		0,0004	0,0004		0,000	0,000	0,000		30,00	0,01
	Масло сливочное		0,009	0,009		0,000	0,008	0,069		800,00	7,43	
	Молоко пастеризованное 3,5%		0,010	0,010		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	0,03	0,11		120,00	24,000	
	Хлеб пшеничный	30	0,03	0,03		0,00	0,01	0,07	0	50,00	1,50	
	Хлеб ржаной	10	0,010	0,010		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	0,017		70,00	2,80	
	Масло подсолнечное		0,002	0,002		0,000	0,002	0,018		230,00	0,46	
						0,001	0,002	0,035			3,26	
	Итого за завтрак	600,000				0,025	0,033	0,081		0,724		
	Итого за день					0,025	0,033	0,081		0,724	78,23	

