



СЕРТИФИЦИРУЮ:

И.П. Абдуразаков М. Н.

«02» сентября 2024г.

СОГЛАСОВАНО:

ВрИО директора школы

П.М.Абакарова

«02» сентября 2024 г



**МКОУ « Баршамайская средняя общеобразовательная школа
имени Качмасова А.Р.»
10-дневное меню для обучающихся 1-4 классов
с 02.09. по 13.09.2024г.**

Дата <u>02</u> День 1	выход	цена
Каша молочная ячневая	200	18.45
Какао с молоком	200	9.93
Банан	120	24.00
Пряники	40	8.00
Бутерброд с сыром	50	12.30
Хлеб ржаной	10	1.00
		10
ИТОГО:	620.00	73.68

Дата <u>03</u> День 2	Выход	цена
Гуляш из говядины	160	49.86
Каша гречневая рассыпчатая	150	14.02
Компот из свежих яблок	150	7.00
Хлеб пшеничный	30	1.80
Хлеб ржаной	10	1.00
ИТОГО:	600	73.68

Дата <u>04</u> День 3	Выход	Цена
Каша молочная ячневая	200	18.98
Какао с молоком	250	12.84
Банан	120	24.00
Яйца варенные	1	11.0
Бутерброд с маслом	35	5.86
Хлеб ржаной	10	1.00
ИТОГО:	616.0	73.68

Дата <u>05</u> День 4	Выход	Цена
Курица тушенная в соусе	140	28.51
Пюре картофельное	200	19.61
Сок фруктовый	200	20.00
Хлеб пшеничный	30	1.80
Хлеб ржаной	10	1.00
Салат из свеклы	60	2.76
ИТОГО:	640.00	73.68

Дата <u>06</u> День 5	Выход	Цена
Суп молочный с крупой	250	25.51
Какао с молоком	200	13.70
Яблоки	130	13.00
Хлеб ржаной	10	1.00
Бутерброд с сыром	50	20.48
ИТОГО:	640.0	73.68

Дата <u>09</u> День 6	Выход	Цена
Макаронны с маслом	150	13.49
Сосиска отварная	80	27.39
Компот из смеси сухофрукт	200	13.60
Яблоки	120	12.00
Хлеб пшеничный	30	1.80
Салат из тертой моркови	60	5.40
ИТОГО:	640.0	73.68

Дата <u>10</u> День <u>7</u>	Выход	цена
Каша гречневая рассыпчатая	150	9.93
Гуляш из говядины	150	44.95
Компот из плодов яблок	200	6.00
Хлеб ржаной	10	1.00
Хлеб пшеничный	30	1.80
Печенья	40	10.00
ИТОГО:	580.00	73.68

Дата <u>12</u> День <u>9</u>	Выход	Цена
Гуляш из говядины	160	50.38
Каша гречневая рассыпчатая	200	13.50
Компот из свежих яблок	200	7.00
Хлеб пшеничный	30	1.80
Хлеб ржаной	10	1.00
ИТОГО:	600.0	73.68

Повар школы -

М.Сам

Дата <u>11</u> День <u>8</u>	Выход	цена
Каша молочная ячневая	200	19.36
Какао с молоком	200	9.50
Банан	120	24.00
Пряники	45	8.96
Бутерброд с сыром	50	10.87
Хлеб ржаной	10	1.00
ИТОГО:	616.0	73.68

Дата <u>13</u> День <u>10</u>	Выход	Цена
Каша молочная ячневая	200	18.02
Чай с сахаром	200	5.36
Банан	120	24.00
Яйца варенные	40	11.00
Бутерброд с маслом	35	6.30
Хлеб ржаной	10	1.00
Пряники	40	8.00
ИТОГО:	645.0	73.68

Магомедова С.А.

Чувствую себя
 лучше и здоровее
 Ольга Я. М. Макарова
 01.09.24



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%		0,090	0,090	0,003	0,003	0,004	0,052		100,00	9,00	
	Сахар-песок		0,005	0,005	0,000	0,000	0,005	0,019		100,00	0,50	
	Масло сливочное		0,007	0,007	0,000	0,006	0,000	0,054		900,00	6,54	
	Соль поваренная пищевая		0,00020	0,00019	0,000	0,000	0,000	0,000		30,00	0,006	
						0,006	0,009	0,028				18,45
		Какао с молоком	200							266		
		Молоко пастеризованное 3,5%		0,084	0,084	0,002	0,003	0,004	0,049		100,00	8,43
		Какао-порошок		0,0010	0,0010	0,000	0,000	0,000	0,004		1000,00	1,00
		Сахар-песок		0,00510	0,005	0,000	0,000	0,005	0,019		100,00	0,50
						0,003	0,003	0,009	0,072			9,93
	Банан	120	0,120	0,120	0,00	0,00	0,03	0,12	231	200,00	24,00	
	Пряники	40	0,040	0,040	0,00	0,00	0,03	0,14	15	200,00	8,00	
	Бутерброд с сыром	50							3			
	Хлеб пшеничный		0,03	0,03	0,00	0,00	0,01	0,07		60,00	1,80	
	Масло сливочное		0,005	0,005	0,00	0,00	0,00	0,04		900,00	4,50	
	Сыр		0,008	0,008	0,00	0,00	0,00	0,03		750,00	6,00	
					0,004	0,007	0,014	0,138			12,30	
	Хлеб ржаной	10	0,010	0,010	0,00	0,00	0,00	0,03	0	100,00	1,00	
	Итого за Завтрак	620,000			0,015	0,020	0,081	0,571				
	Итого за день				0,015	0,020	0,081	0,571			73,68	

Утверждаю:
 Выполнил: *А.М. Макарова*
 03.09.24.



Принем 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		46,26
	Говядина 1кат.		0,080	0,070	0,015	0,013	0,000	0,174		580,00	0,01
	Соль поваренная пищевая		0,0003	0,0003	0,000	0,000	0,000	0,000		30,00	1,00
	Лук		0,020	0,018	0,000	0,000	0,002	0,008		50,00	1,40
	Томатная паста. Консервы		0,005	0,005	0,000	0,000	0,000	0,001		280,00	0,90
	Масло подсолнечное		0,005	0,005	0,000	0,005	0,000	0,045		180,00	0,30
	Мука пшеничная 1 сорта		0,005	0,005	0,001	0,000	0,003	0,017		60,00	49,86
					0,016	0,018	0,005	0,245			
	Каша гречневая рассыпчатая	150							114		
	Крупа гречневая		0,050	0,050	0,006	0,002	0,031	0,166		90,00	4,47
	Соль поваренная пищевая		0,001	0,001	0,000	0,000	0,000	0,000		30,00	0,03
	Масло сливочное		0,011	0,010	0,000	0,009	0,000	0,079		900,00	9,51
					0,006	0,010	0,031	0,246			14,02
	Компот из плодов свежих(яблоки)	250							236		
	Яблоки		0,050	0,040	0,000	0,000	0,005	0,023		100,00	5,00
	Сахар-песок		0,020	0,020	0,000	0,000	0,020	0,076		100,00	2,00
					0,000	0,000	0,025	0,098			7,00
	Хлеб пшеничный	30	0,03	0,03	0,00	0,00	0,01	0,07	0	60,00	1,80
	Хлеб ржаной	10	0,010	0,010	0,00	0,00	0,00	0,03	0	100,00	1,00
	Итого за Завтрак	600,000			0,025	0,029	0,080	0,686			
	Итого за день				0,025	0,029	0,080	0,686			73,68



04.09.14

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		0,050	0,050		0,005	0,001	0,033		80,00	4,00	
	Молоко пастеризованное 3,5%		0,100	0,100		0,003	0,003	0,005		100,00	10,00	
	Сахар-песок		0,0050	0,0050		0,000	0,000	0,005		100,00	0,50	
	Масло сливочное		0,005	0,005		0,000	0,004	0,000		900,00	4,47	
	Соль поваренная пищевая		0,0002	0,0002		0,000	0,000	0,000		30,00	0,01	
						0,008	0,008	0,043				18,98
	Какао с молоком	250								266		
	Молоко пастеризованное 3,5%		0,090	0,090		0,003	0,003	0,004		100,00	8,98	
	Какао-порошок		0,0030	0,0030		0,001	0,001	0,001		1000,00	3,00	
	Сахар-песок		0,009	0,009		0,000	0,000	0,009		100,00	0,86	
						0,003	0,003	0,014				12,84
	Банан	120	0,120	0,110	0,00	0,00	0,00	0,03		231	200,00	24,00
	Яйца варенные	1	1,00	1,00	0,13	0,12	0,01	0,01		143	11,00	11,00
	Бутерброд с маслом	35								1		
Хлеб пшеничный		0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01			60,00	1,80	
Масло сливочное		0,005	0,005	0,00	0,00	0,00	0,00			900,00	4,06	
					0,001	0,004	0,014				5,86	
Хлеб ржаной	10	0,010	0,010	0,00	0,00	0,00	0,00		0	100,00	1,00	
Итого за Завтрак		616,000			0,140	0,131	0,107				73,68	
Итого за День					0,140	0,131	0,107				73,68	

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор ООО «Имгола»
 [Подпись]



05.09.24

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			
	Куры1кат.		0,075	0,065		0,014	0,001	0,181		320,00	23,98	
	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		50,00	1,00	
	Морковь		0,020	0,014		0,000	0,001	0,006		80,00	1,60	
	Томатная паста		0,004	0,004		0,000	0,000	0,001		280,00	1,25	
	Масло подсолнечное		0,002	0,002		0,000	0,000	0,018		180,00	0,36	
	Мука пшеничная 1 сорта		0,005	0,005		0,001	0,000	0,017		60,00	0,30	
						0,015	0,016	0,230				28,51
	Пюре картофельное	200							91			
	Картофель		0,120	0,120		0,002	0,000	0,020	0,096		80,00	9,60
	Соль поваренная пищевая		0,0004	0,0004		0,000	0,000	0,000	0,000		30,00	0,01
Масло сливочное		0,0010	0,010		0,000	0,008	0,000	0,075		900,00	9,00	
Молоко пастеризованное 3,5%		0,010	0,010		0,000	0,000	0,000	0,006		100,00	1,00	
					0,003	0,009	0,020	0,177			19,61	
Сок фруктовый	200								271			
Сок абрикосовый		0,2	0,2		0,00	0,00	0,03	0,11		100,00	20,000	
Хлеб пшеничный	30	0,03	0,03		0,00	0,00	0,01	0,07	0	60,00	1,80	
Хлеб ржаной	10	0,010	0,010		0,00	0,00	0,00	0,03	0	100,00	1,00	
Салат из свеклы	60								5			
Свекла		0,030	0,030		0,000	0,000	0,003	0,013		80,00	2,40	
Масло подсолнечное		0,002	0,002		0,000	0,002	0,000	0,018		180,00	0,36	
					0,000	0,002	0,003	0,031			2,76	
Итого за Завтрак		640,000			0,022	0,028	0,076	0,647				
Итого за День					0,022	0,028	0,076	0,647			73,68	

Утверждаю:
Вручил документ
А. М. Волынец

09.09.2024



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		0,056	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		0,000	0,008	0,075		900,00	9,00
				0,006	0,009	0,039	0,263				13,49
	Сосиска отварная	80							168		
	Сосиска молочная		0,078	0,077		0,009	0,019	0,208		350,00	27,39
				0,009	0,019	0,001	0,208				27,39
	Компот из смеси сухофруктов	200							241		
	Сухофрукты		0,035	0,025		0,002	0,000	0,019	0,081		12,10
	Сахар-песок		0,015	0,015		0,000	0,000	0,015	0,057		1,50
				0,002	0,000	0,034	0,138				13,60
	Яблоки	120	0,12	0,12	0,009	0,01416	0,08928	0,5208	0,03	100,00	12,00
	Хлеб пшеничный	30	0,03	0,03	0,00	0,00	0,01	0,07	0	60,00	1,80
	Салат из тертой моркови	60							42		
Сахар-песок		0,005	0,005		0,000	0,000	0,019		100,00	0,50	
Масло подсолнечное		0,005	0,005		0,000	0,005	0,045		180,00	0,90	
Морковь		0,050	0,045		0,001	0,000	0,015	0,003	80,00	4,00	
			0,001	0,005	0,009	0,079		0,003		5,40	
Итого за Завтрак	640,000			0,028	0,047	0,187	1,280				
Итого за день				15	24	79	593				73,68

Завтрак
 10.09.2024г.
 10.09.2024г.



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		0,060	0,060	0,008	0,002	0,037	0,201		90,00	5,40
	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		900,00	4,50
					0,008	0,006	0,037	0,238			9,93
	Гуляш из говядины	150							175		
	Говядина 1кат.		0,074	0,068	0,014	0,012	0,000	0,160		580,00	42,66
	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		50,00	0,50
	Томатная паста. Консервы		0,001	0,001	0,000	0,000	0,000	0,000		280,00	0,28
Масло подсолнечное		0,005	0,005	0,000	0,005	0,000	0,045		180,00	0,90	
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	0,243			44,95	
Компот из плодов свежих(яблоки)	200							236			
Яблоки		0,050	0,040	0,000	0,000	0,005	0,023		100,00	5,00	
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			6,00	
Хлеб ржаной	10	0,010	0,010	0,00	0,00	0,00	0,03		0	100,00	1,00
Хлеб пшеничный	30	0,03	0,03	0,00	0,00	0,01	0,07		0	60,00	1,80
Печенья	40								54		
печенья		0,040	0,060	0,00	0,00	0,00	0,00			250,00	10,00
Итого за Завтрак	580,000			0,026	0,024	0,079	0,618				
Итого за День				0,026	0,024	0,079	0,618				73,68

УТВЕРЖДАЮ
 13.09.2024 г. *Д.А. М. Абрамова*

10.09.2024



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Брутто	Нетто	ые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	№ рецептуры	Цена	Сумма	
					Б	Ж	У					
Завтрак	Каша молочная пшеничная	200							116			
	Крупа пшеничная		0,040	0,040	0,005	0,001	0,025	0,126		80,00	3,20	
	Молоко пастеризованное 3,5%		0,080	0,080	0,002	0,003	0,004	0,046		100,00	8,00	
	Сахар-песок		0,005	0,005	0,000	0,000	0,005	0,019		100,00	0,50	
	Масло сливочное		0,009	0,008	0,000	0,007	0,000	0,064		900,00	7,65	
	Соль поваренная пищевая		0,00020	0,00019	0,000	0,000	0,000	0,000		30,00	0,006	
					0,007	0,010	0,034	0,255			19,36	
		Какао с молоком	200							266		
		Молоко пастеризованное 3,5%		0,080	0,080	0,002	0,003	0,004	0,046		100,00	8,00
		Какао-порошок		0,0010	0,0010	0,000	0,000	0,000	0,004		1000,00	1,00
		Сахар-песок		0,005	0,005	0,000	0,000	0,005	0,019		100,00	0,50
			0,063	0,063	0,002	0,003	0,009	0,069			9,50	
	Банан	120	0,120	0,120	0,00	0,00	0,03	0,12	231	200,00	24,00	
	Пряники	45	0,045	0,045	0,00	0,00	0,03	0,14	15	200,00	8,96	
	Бутерброд с сыром	50							3			
	Хлеб пшеничный		0,03	0,03	0,00	0,00	0,01	0,07		60,00	1,80	
	Масло сливочное		0,006	0,006	0,00	0,01	0,00	0,05		900,00	5,58	
	Сыр		0,005	0,005	0,00	0,00	0,00	0,02		750,00	3,49	
					0,003	0,007	0,014	0,135			10,87	
	Хлеб ржаной	10	0,010	0,010	0,00	0,00	0,00	0,03	0	100,00	1,00	
	Итого за Завтрак				0,015	0,021	0,087	0,600				
	Итого за День				0,015	0,021	0,087	0,600			73,68	

Утверждено:
 Выполнил: *А.И. Иванова*

А.О.С. Иванова

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Брутто	Нетто	ые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	№ рецептурды	Цена	Сумма	
					Б	Ж	У					
Завтрак	Гуляш из говядины	160							175			
	Говядина 1кат.		0,081	0,078	0,015	0,013	0,000	0,176		580,00	46,77	
	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		50,00	1,00	
	Томатная паста. Консервы		0,005	0,005	0,000	0,000	0,000	0,001		280,00	1,40	
	Масло подсолнечное		0,005	0,005	0,000	0,005	0,000	0,045		180,00	0,90	
	Мука пшеничная 1 сорта		0,005	0,005	0,001	0,000	0,003	0,017		60,00	0,30	
					0,016	0,018	0,005	0,247			50,38	
		Каша гречневая рассыпчатая	200							114		
	Крупа гречневая		0,050	0,050	0,006	0,002	0,031	0,166		90,00	4,47	
	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		900,00	9,00	
					0,006	0,010	0,031	0,241			13,50	
	Компот из плодов свежих(яблоки)	200							236			
	Яблоки		0,050	0,050	0,000	0,000	0,005	0,023		100,00	5,00	
	Сахар-песок		0,020	0,015	0,000	0,000	0,020	0,076		100,00	2,00	
					0,000	0,000	0,025	0,098			7,00	
	Хлеб пшеничный	30	0,03	0,03	0,00	0,00	0,01	0,07	0	60,00	1,80	
	Хлеб ржаной	10	0,010	0,010	0,00	0,00	0,00	0,03	0	100,00	1,00	
	Итого за Завтрак	600,000			0,026	0,029	0,080	0,684				
	Итого за день				0,026	0,029	0,080	0,684			73,68	

Удобрение
 1000 грамм
 1000 грамм
 1000 грамм

18.09.2024г.



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Брутто	Нетто			Энергетическая ценность (ккал)			№ рецептуры	Цена	Сумма
				Б	Ж	У	Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная ячневая	200							116			
	Крупа ячневая		0,050	0,050	0,005	0,001	0,033	0,162		80,00	4,00	
	Молоко пастеризованное 3,5%		0,090	0,090	0,003	0,003	0,004	0,052		100,00	9,01	
	Сахар-песок		0,0050	0,0050	0,000	0,000	0,005	0,019		100,00	0,50	
	Масло сливочное		0,005	0,005	0,000	0,004	0,000	0,037		900,00	4,50	
	Соль поваренная пищевая		0,0002	0,0002	0,000	0,000	0,000	0,000		30,00	0,01	
					0,008	0,008	0,042	0,271			18,02	
	Чай с сахаром	200							261			
	Чай черный		0,0030	0,0030	0,000	0,000	0,000	0,000		1500,00	4,50	
	Сахар-песок		0,009	0,009	0,000	0,000	0,009	0,033		100,00	0,86	
					0,000	0,000	0,009	0,033			5,36	
	Банан	120	0,120	0,130	0,000	0,000	0,03	0,12	0,12	231	200,00	24,00
Яйца вареные	40	1,00	1,00	0,13	0,12	0,01	1,57	1,57	143	11,00	11,00	
Бутерброд с маслом	35								1			
Хлеб пшеничный		0,03	0,03	0,00	0,00	0,01	0,07	0,07		60,00	1,80	
Масло сливочное		0,005	0,005	0,00	0,00	0,00	0,04	0,04		900,00	4,50	
				0,001	0,004	0,014	0,109	0,109			6,30	
Пряники	40	0,040	0,040	0,00	0,00	0,03	0,14	0,14	15	200,00	8,00	
Хлеб ржаной	10	0,010	0,010	0,00	0,00	0,00	0,03	0,03	0	100,00	1,00	
Итого за Завтрак		645,000		0,137	0,128	0,101	2,123	2,123			73,68	
Итого за День				0,137	0,128	0,101	2,123	2,123			73,68	