



**МКОУ « Баршамайская средняя общеобразовательная школа имени Качмасова А.Р.»**  
**10-дневное меню для обучающихся 1-4 классов с 21.11 по 30.11.2023г.**

Дата <u>21</u> День 1	Выход	цена
Гуляш из говядины	90	49.70
Макароны с маслом	150	8.18
Компот из сухофруктов	200	5.00
Хлеб пшеничный	30	1.50
Салат из кап. с кукурузой	60	10.56
<b>ИТОГО</b>		<b>74.95</b>

Дата <u>22</u> День 2	Выход	цена
Курица, тушенная в соусе	90	35.50
Пюре картофельное	150	16.84
Сок фруктовый	200	16.00
Хлеб пшеничный	30	1.50
Хлеб ржаной	10	0.95
Салат из свеклы	60	4.15
<b>ИТОГО:</b>		<b>74.95</b>

Дата <u>23</u> День 3	Выход	Цена
Каша молочная рисовая	200	20.44
Какао с молоком	200	18.01
Яблоки	100	11.00
Бутерброд с сыром	50	16.54
Хлеб ржаной	10	0.95
Пряник пром.производства	40	8.00
<b>ИТОГО</b>		<b>74.95</b>

Дата <u>24</u> День 4	Выход	Цена
Каша гречневая рассыпчатая	150	10.22
Гуляш из говядины	90	46.86
Компот из сухофруктов	200	6.63
Хлеб ржаной	10	0.95
Хлеб пшеничный	30	1.50
Овощи нат. свежие	60	8.79
<b>ИТОГО</b>		<b>74.95</b>

Дата <u>27</u> День 5	Выход	Цена
Макароны с маслом	150	13.95
Сосиска отварная	90	24.50
Компот из сухофруктов	200	12.70
Печенье	50	12.50
Хлеб пшеничный	30	1.50
Салат из моркови	60	9.80
<b>ИТОГО</b>		<b>74.95</b>

Дата <u>28</u> День 6	Выход	Цена
Плов из курицы	180	34.72
Компот из сухофруктов	200	6.75
Яблоки	100	11.00
Хлеб ржаной	10	0.95
Хлеб пшеничный	30	1.64
Овощи натуральные	50	9.90
Вафли	40	10.00
<b>ИТОГО:</b>		<b>74.95</b>

Дата <u>29</u> День 7	Выход	цена
Каша молочная пшеничная	150	11.34
Чай с сахаром	200	2.40
Яблоки	100	12.00
Блины с сгущенкой	100	47.71
Хлеб пшеничный	30	1.50
<b>ИТОГО:</b>		74.95

Дата <u>30</u> День 8	Выход	цена
Гуляш из говядины	90	50.37
Макароны с маслом	150	8.02
Компот из сухофруктов	200	4.50
Хлеб пшеничный	30	1.50
Салат из кап. с кукурузой	60	10.56
<b>ИТОГО</b>		74.95

Повар школы -

*Магомедов*

Магомедова С.А.

Кварталы: 1, 2, 3, 4  
 Директор: Т.М. Абакарова  
 2023г.



Примерное меню на 10 дней для первой смены

1. Прием пищи Завтрак	Наименование блюда	Выход блюда	Брутто	Нетто	Пищевые вещества(г)				Энергетическая ценность(ккал)	С	№ рецептуры	Цена Сумма
					Б	Ж	У	У				
	<b>Гуляш из говядины</b>	90									277	
	Говядина 1кат.		0,08	0,070	0,015	0,000	0,013		0,174			520,00
	Соль поваренная пищевая		0,00024	0,00024	0,000	0,000	0,000		0,000			20,00
	Лук		0,020	0,015	0,000	0,000	0,002		0,008	0,002		60,00
	Морковь		0,020	0,015	0,000	0,000	0,001		0,006	0,001		70,00
	Томатная паста		0,010	0,010	0,000	0,000	0,000		0,002	0,001		260,00
	Масло подсолнечное		0,010	0,005	0,000	0,010	0,000		0,090	0,000		230,00
	Мука пшеничная 1 сорта		0,010	0,010	0,001	0,000	0,007		0,033	0,000		60,00
					0,017	0,023	0,011		0,314	0,004		49,70
	<b>Макаронные изделия отварные с маслом</b>	150									204	
	Макаронны		0,052	0,05	0,005	0,001	0,036		0,175	0,000		80,00
	Соль поваренная пищевая		0,001	0,001	0,000	0,000	0,000		0,000	0,000		20,00
	Масло сливочное		0,005	0,005	0,000	0,004	0,000		0,037	0,000		800,00
					0,005	0,005	0,036		0,213	0,000		8,18
	<b>Компот из сухофруктов</b>	200									376	
	Сухофрукты		0,010	0,014	0,000	0,000	0,007		0,026	0,000		350,00
	Сахар-песок		0,015	0,015	0,000	0,000	0,015		0,057	0,000		100,00
					0,000	0,000	0,022		0,083	0,000		5,00
	<b>Хлеб пшеничный</b>	30	0,03	0,03	0,00237	0,0003	0,01		0,0717	0	1	50,00
												1,50
	<b>Салат из капусты белокочанной с кукурузой</b>	60									20	
	Капуста белокочанная		0,05	0,04	0,001	0,000	0,008		0,040	0,010		70,00
	Сахар-песок		0,002	0,002	0,000	0,000	0,002		0,008	0,000		100,00
	Соль поваренная пищевая		0,0007	0,0007	0,000	0,000	0,000		0,000	0,000		20,00
	Масло подсолнечное		0,005	0,005	0,000	0,005	0,000		0,045	0,000		230,00
	Морковь		0,010	0,008	0,000	0,000	0,001		0,003	0,001		70,00
	Кукуруза.Консервы		0,020	0,015	0,001	0,000	0,001		0,008	0,002		250,00
					0,002	0,005	0,012		0,104	0,013		10,56
	<b>Итого за Завтрак</b>				0,026	0,033	0,095		0,785	0,017	17	74,95
	<b>Итого за день</b>				23	26	85	666				





Наименование блюда	Выход блюда	Брутто	Нетто	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	С	№ рецептур	Цена	Сумма
				Б	Ж	У					
<b>Курица, тушенная в соусе</b>	90								198		
Куры1кат.		0,08	0,06	0,015	0,015	0,001	0,193	0,000		310,00	24,80
Соль поваренная пищевая		0,00024	0,00024	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		20,00	0,00
Лук		0,020	0,015	0,000	0,000	0,002	0,008	0,002		60,00	1,20
Морковь		0,020	0,015	0,000	0,000	0,001	0,006	0,001		70,00	1,40
Томатная паста		0,020	0,020	0,000	0,000	0,001	0,004	0,002		260,00	5,20
Масло подсолнечное		0,010	0,009	0,000	0,010	0,000	0,090	0,000		230,00	2,30
Мука пшеничная 1 сорта		0,010	0,009	0,001	0,000	0,007	0,033	0,000		60,00	0,60
				0,016	0,025	0,011	0,334	0,005			35,50
<b>Пюре картофельное</b>	150								91		
Картофель		0,140	0,130	0,003	0,001	0,023	0,112	0,028		60,00	8,40
Соль поваренная пищевая		0,00025	0,00025	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		20,00	0,01
Масло сливочное		0,008	0,008	0,000	0,007	0,000	0,062	0,000		800,00	6,63
Молоко пастеризованное		0,015	0,015	0,000	0,000	0,001	0,009	0,000		120,00	1,80
				0,003	0,008	0,024	0,183	0,028			16,84
<b>Сок фруктовый</b>	200								271		
Сок абрикосовый		0,2	0,2	0,00	0,00	0,03	0,11	0,01		80,00	16,000
<b>Хлеб пшеничный</b>	30	0,03	0,03	0,00	0,00	0,01	0,07	0	0	50,00	1,50
<b>Хлеб ржаной</b>	10	0,010	0,010	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0	95,00	0,95
<b>Салат из свеклы</b>	60								5		
Свекла		0,046	0,040	0,001	0,000	0,004	0,019	0,005		70,00	3,23
Масло подсолнечное		0,004	0,003	0,000	0,004	0,000	0,036	0,000		230,00	0,92
				0,001	0,004	0,004	0,055	0,005			4,15
<b>Итого за Завтрак</b>				0,025	0,037	0,085	0,782	0,046			
<b>Итого за день</b>				22	25	82	650	47			74,95

2. Прием пищи  
Завтрак



Нужно ли даю:

В.И. Диренко

23.11.2023г.

3. Прием пищи Завтрак	Наименование блюда	Выход блюда	Брутто	Нетто	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	С	№ рецептуры	Цена	Сумма
					Б	Ж	У					
	<b>Каша молочная рисовая</b>	200								117		
	Крупа рисовая		0,040	0,040	0,004	0,000	0,027	0,131	0,000		120,00	4,80
	Молоко пастеризованное		0,102	0,102	0,003	0,003	0,005	0,059	0,001		120,00	12,20
	Сахар-песок		0,010	0,004	0,000	0,000	0,010	0,039	0,000		100,00	1,04
	Масло сливочное		0,003	0,003	0,000	0,002	0,000	0,022	0,000		800,00	2,40
					0,007	0,006	0,042	0,252	0,001			20,44
	<b>Какао с молоком</b>	200								266		
	Молоко пастеризованное		0,122	0,122	0,003	0,004	0,006	0,071	0,002		120,00	14,64
	Какао-порошок		0,0022	0,0022	0,001	0,000	0,001	0,008	0,000		850,00	1,87
	Сахар-песок		0,015	0,015	0,000	0,000	0,015	0,057	0,000		100,00	1,50
					0,004	0,004	0,021	0,136	0,002			18,01
	<b>Яблоки</b>	100	0,092	0,100	0,00	0,00	0,01	0,04	0,01	231	120,00	11,00
	<b>Бутерброд с сыром</b>	50								3		
	Хлеб пшеничный		0,03	0,03	0,00	0,00	0,01	0,07	0,00		50,00	1,50
	Масло сливочное		0,005	0,005	0,00	0,00	0,00	0,04	0,00		800,00	4,00
	Сыр		0,016	0,015	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00		690,00	11,04
					0,006	0,009	0,014	0,167	0,000			16,54
	<b>Хлеб ржаной</b>	10	0,010	0,010	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0	95,00	0,95
	<b>Пряник промышленного производства</b>	40	0,040	0,040	0,00	0,00	0,03	0,14	0,00	15	200,00	8,00
	<b>Итого за Завтрак</b>				0,020	0,021	0,122	0,762	0,015			
	<b>Итого за День</b>				18	21	97	647	16			<b>74,95</b>



Справке выдаю:  
 Директор центра  
 М. Аюпова  
 24.11.2023г.



4. Прием пищи Завтрак	Наименование блюда	Выход блюда	Брутто	Нетто	Пищевые вещества(г)				Энергетическая ценность(ккал)	С	№ рецептуры	Цена Сумма
					Б	Ж	У	У				
	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>	150									114	
	Крупа гречневая		0,064	0,038	0,008	0,002	0,040	0,213	0,000			110,00
	Соль поваренная пищевая		0,001	0,001	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000			20,00
	Масло сливочное		0,004	0,004	0,000	0,003	0,000	0,030	0,000			800,00
					0,008	0,005	0,040	0,243	0,000			10,22
	<b>Гуляш из говядины</b>	90									175	
	Говядина 1кат.		0,085	0,079	0,016	0,014	0,000	0,185	0,000			520,00
	Соль поваренная пищевая		0,003	0,003	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000			20,00
	Лук		0,010	0,010	0,000	0,000	0,001	0,004	0,001			60,00
	Томатная паста. Консервы		0,003	0,003	0,000	0,000	0,000	0,001	0,000			260,00
	Масло подсолнечное		0,005	0,005	0,000	0,005	0,000	0,045	0,000			230,00
	Мука пшеничная 1 сорта		0,002	0,002	0,000	0,000	0,001	0,007	0,000			60,00
					0,016	0,019	0,002	0,242	0,001			46,86
	<b>Компот из сухофруктов</b>	200									236	
	сухофрукты		0,012	0,040	0,000	0,000	0,001	0,005	0,002			350,00
	Сахар-песок		0,024	0,024	0,000	0,000	0,024	0,091	0,000			100,00
					0,000	0,000	0,025	0,096	0,002			6,63
	<b>Хлеб ржаной</b>	10	0,010	0,010	0,000	0,000	0,000	0,03	0,00		0	95,00
	<b>Хлеб пшеничный</b>	30	0,03	0,03	0,00	0,00	0,01	0,07	0,00		0	50,00
	<b>Овощи натуральные свежие</b>	60									54	
	Огурцы свежие		0,049	0,040	0,000	0,000	0,000	0,01	0,00			180,00
	<b>Итого за Завтрак</b>				0,028	0,025	0,087	0,684	0,006			
	<b>Итого за День</b>				30	27	79	682	11			<b>74,95</b>

Утверждаю:  
 \_\_\_\_\_  
 Руководитель  
 А.И. Жапаров  
 27.11.2023.



Наименование блюда	Выход блюда	Брутто	Нетто	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	С	№ рецептуры	Цена	Сума
				Б	Ж	У					
<b>5. Прием пищи</b>											
<b>Завтрак</b>											
<b>Макаронные изделия отварные с маслом</b>	<b>150</b>								<b>137</b>		
Макароны		0,074	0,07	0,008	0,001	0,052	0,250	0,000		80,00	5,93
Соль поваренная пищевая		0,001	0,001	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		20,00	0,02
Масло сливочное		0,010	0,010	0,000	0,008	0,000	0,075			800,00	8,00
				0,008	0,009	0,052	0,325	0,000			13,95
<b>Сосиска отварная</b>	<b>90</b>								<b>168</b>		
Сосиска молочная		0,070	0,070	0,008	0,017	0,001	0,186	0,000		350,00	24,50
				0,008	0,017	0,001	0,186	0,000			24,50
<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	<b>200</b>								<b>241</b>		
Сухофрукты		0,031	0,025	0,002	0,000	0,017	0,072	0,001		350,00	10,70
Сахар-песок		0,020	0,020	0,000	0,000	0,020	0,076	0,000		100,00	2,00
				0,002	0,000	0,037	0,147	0,001			12,70
<b>Печенье</b>	<b>50</b>	0,05	0,05	0,00375	0,0059	0,0372	0,217	0	0,03	250,00	12,50
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	0,03	0,03	0,00	0,00	0,01	0,07	0,00	0	50,00	1,50
<b>Салат из тертой моркови</b>	<b>60</b>								<b>42</b>		
Сахар-песок		0,005	0,005	0,000	0,000	0,005	0,019			100,00	0,50
Масло подсолнечное		0,010	0,010	0,000	0,010	0,000	0,090			230,00	2,30
Морковь		0,100	0,090	0,001	0,000	0,007	0,030	0,005		70,00	7,00
				0,001	0,010	0,012	0,139	0,005			9,80
<b>Итого за Завтрак</b>				0,024	0,042	0,153	1,086	0,006			
<b>Итого за день</b>				15	24	79	593	5			<b>74,95</b>





28.11.2023г.

6. Прием пищи Завтрак	Наименование блюда	Выход блюда	Брутто	Нетто	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	С	№ рецептуры	Цена Сумма
					Б	Ж	У				
	<b>Плов из курицы</b>	180								199	
	Рис		0,052	0,050	0,001	0,001	0,037	0,171	0,000		120,00
	Куры-Дикт.		0,078	0,070	0,014	0,001	0,001	0,188	0,000		310,00
	Морковь		0,020	0,015	0,000	0,000	0,001	0,006	0,001		70,00
	Лук		0,020	0,015	0,000	0,000	0,002	0,008	0,002		60,00
	Томатная паста. Консервы		0,005	0,005	0,000	0,000	0,000	0,001	0,001		260,00
	Масло подсолнечное		0,002	0,002	0,000	0,002	0,000	0,018			230,00
	Соль поваренная пищевая		0,001	0,001	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		20,00
					0,018	0,017	0,041	0,391	0,004		34,72
	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	200								241	
	Сухофрукты		0,015	0,015	0,001	0,000	0,008	0,035	0,001		350,00
	Сахар-песок		0,015	0,015	0,000	0,000	0,015	0,057	0,000		100,00
					0,001	0,000	0,023	0,092	0,001		6,75
	<b>Яблоки</b>	100	0,092	0,100	0,000	0,000	0,01	0,04	0,01	231	120,00
	<b>Хлеб ржаной</b>	10	0,010	0,010	0,000	0,000	0,00	0,03	0,00	0	95,00
	<b>Хлеб пшеничный</b>	30	0,03	0,03	0,000	0,000	0,02	0,08	0,00	0	50,00
	<b>Овощи натуральные свежие</b>	50								54	
	Огурцы свежие		0,055	0,045	0,000	0,000	0,00	0,01	0,00		180,00
	<b>Вафли</b>	40	0,04	0,05	0,003	0,00472	0,02976	0,1736	0	0,03	250,00
	<b>Итого за Завтрак</b>				0,026	0,023	0,124	0,808	0,020		
	<b>Итого за день</b>				27	19	88	639	20		<b>74,95</b>



4. Вернем дао;  
 100 дунгесторол  
 М. Жапаров  
 19. 11. 2023г.



Наименование блюда	Выход блюда	Брутто	Нетто	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	С	№ рецептуры	Цена	Сумма
				Б	Ж	У					
<b>Каша молочная пшеничная</b>	150								177		
Крупа пшеничная		0,043	0,033	0,005	0,003	0,021	0,131	0,000		80,00	3,45
Молоко пастеризованное 3,5%		0,042	0,041	0,001	0,001	0,002	0,024	0,001		120,00	4,99
Сахар-песок		0,005	0,003	0,000	0,000	0,005	0,019	0,000		100,00	0,50
Соль поваренная пищевая		0,00015	0,00015	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		20,00	0,00
Масло сливочное		0,003	0,003	0,000	0,002	0,000	0,022	0,000		800,00	2,40
<b>Чай с сахаром</b>	200			0,006	0,006	0,028	0,196	0,001	261		11,34
Чай черный		0,0006	0,0006	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		1500,00	0,90
Сахар-песок		0,015	0,011	0,000	0,000	0,015	0,057	0,000		100,00	1,50
				0,000	0,000	0,015	0,057	0,000			2,40
<b>Яблоки</b>	100	0,100	0,100	0,000	0,000	0,010	0,05	0,01	231	120,00	12,00
<b>Блины с молоком стученым</b>	100								276		
Молоко пастеризованное 3,5% жирности		0,100	0,100	0,018	0,001	0,002	0,088	0,001		120,00	12,00
Сахар-песок		0,008	0,008	0,000	0,000	0,008	0,030	0,000		100,00	0,80
Мука пшеничная 1 сорта		0,075	0,075	0,008	0,001	0,052	0,251	0,000		60,00	4,50
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		0,02	0,02	0,001	0,002	0,011	0,064	0,000		360,00	7,20
Масло подсолнечное		0,010	0,010	0,000	0,010	0,000	0,090			230,00	2,30
Соль поваренная пищевая		0,0003	0,0003	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		20,00	0,01
Масло сливочное		0,01	0,01	0,000	0,005	0,000	0,047	0,000		800,00	5,00
Дрожжи прессованные		0,003	0,003	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		300,00	0,90
				0,152	0,133	0,080	2,139	0,001			47,71
<b>Хлеб пшеничный</b>	30	0,03	0,03	0,000	0,000	0,010	0,07	0,00	0	50,00	1,50
<b>Итого за Завтрак</b>				0,161	0,140	0,147	2,509	0,014			
<b>Итого за день</b>				69	52	125	1252	14			<b>74,95</b>

Утверждаю:  
 Директор  
 М. Юсупов  
 11.2013г.



8. Прием пищи Завтрак	Наименование блюда	Выход блюда	Брутто	Нетто	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	С	№ рецептуры	Цена	Сумма
					Б	Ж	У					
	<b>Гуляш из говядины</b>	<b>90</b>								277		42,74
	Говядина 1кг.		0,08	0,070	0,015	0,013		0,179			520,00	0,00
	Соль поваренная пищевая		0,00024	0,000024	0,000	0,000		0,000			20,00	0,00
	Лук		0,020	0,015	0,000	0,000		0,008	0,002		60,00	1,20
	Морковь		0,020	0,015	0,000	0,000		0,006	0,001		70,00	1,40
	Томатная паста		0,010	0,010	0,000	0,000		0,002	0,001		260,00	2,60
	Масло подсолнечное		0,008	0,007	0,000	0,008		0,071	0,000		230,00	1,83
	Мука пшеничная 1 сорта		0,010	0,010	0,001	0,000		0,033	0,000		60,00	0,60
	<b>Макаронные изделия отварные с маслом</b>	<b>150</b>			<b>0,017</b>	<b>0,021</b>		<b>0,300</b>	<b>0,004</b>			<b>50,37</b>
	Макароны		0,05	0,04	0,005	0,001		0,169	0,000	204	80,00	4,00
	Соль поваренная пищевая		0,001	0,001	0,000	0,000		0,000	0,000		20,00	0,02
	Масло сливочное		0,005	0,005	0,000	0,004		0,037	0,000		800,00	4,00
					<b>0,005</b>	<b>0,005</b>		<b>0,206</b>	<b>0,000</b>			<b>8,02</b>
	<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>200</b>								376		
	сухофрукты		0,010	0,014	0,000	0,000		0,026	0,000		350,00	3,50
	Сахар-песок		0,010	0,015	0,000	0,000		0,038	0,000		100,00	1,00
					<b>0,000</b>	<b>0,000</b>		<b>0,064</b>	<b>0,000</b>			<b>4,50</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>90</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00237</b>	<b>0,0003</b>		<b>0,0717</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>50,00</b>	<b>1,50</b>
	<b>Салат из капусты белокачанной с кукурузой</b>	<b>60</b>								20		
	Капуста белокачанная		0,05	0,04	0,001	0,000		0,040	0,010		70,00	3,50
	Сахар-песок		0,002	0,002	0,000	0,000		0,008	0,000		100,00	0,20
	Соль поваренная пищевая		0,0007	0,0007	0,000	0,000		0,000	0,000		20,00	0,01
	Масло подсолнечное		0,005	0,005	0,000	0,005		0,045	0,000		230,00	1,15
	Морковь		0,010	0,010	0,000	0,000		0,003	0,001		70,00	0,70
	Кукуруза.Консервы		0,020	0,015	0,001	0,000		0,008	0,002		250,00	5,00
					<b>0,002</b>	<b>0,005</b>		<b>0,104</b>	<b>0,013</b>			<b>10,56</b>
	<b>Итого за Завтрак</b>				<b>0,026</b>	<b>0,031</b>		<b>0,745</b>	<b>0,017</b>			<b>74,95</b>
	<b>Итого за день</b>				<b>23</b>	<b>26</b>		<b>666</b>	<b>17</b>			<b>74,95</b>



