

УТВЕРЖДАЮ :

ИП Абдуразаков М. Н.

« 23 » январь 2023г.



СОГЛАСОВАНО:

ВрИО директора школы

П.М.Абакарова

« 23 » январь 2023 г



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

**10-дневное меню для обучающихся 1-4 классов
с 23.01 по 31.01.2024г.**

Дата _____ 23 _____ 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 сыром	50	11.02
Хлеб ржаной	10	0.95
ИТОГО	620.00	73.68

Дата _____ 24 _____ День 2	Выход	цена
Гуляш из говядины	150	51.90
Каша гречневая	150	12.53
Компот из свежих яблок	200	6.80
Хлеб пшеничный	30	1.50
Хлеб ржаной	10	0.95
ИТОГО:	540.00	73.68

Дата _____ 25 _____ День 3	Выход	Цена
Каша молочная ячневая	200	14.31
Какао с молоком	200	11.24
Банан	130	26.68
Бутерброд с маслом	35	5.50
Хлеб ржаной	10	0.95
Яйца варенные	1	15.00
ИТОГО	576.00	73.68

Дата _____ 26 _____ День 4	Выход	Цена
Курица тушенная в соусе	100	26.93
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	73.68

Дата _____ 29 _____ День 5	Выход	Цена
Суп молочный с крупой	250	26.64
Какао с молоком	200	15.48
Яблоки	130	14.76
Хлеб ржаной	10	0.95
Бутерброд с сыром	50	15.85
ИТОГО	640.00	73.68

Дата _____ 30 _____ День 6	Выход	Цена
Макаронны с маслом	150	12.03
Сосиска отварная	80	23.42
Компот из сухофруктов	200	15.50
Яблоки	120	14.69
Хлеб пшеничный	30	1.50
Салат из тертой моркови	60	6.55
ИТОГО	640.00	73.68

Дата _____ 31 День 7	Выход	цена
Каша гречневая рассыпчатая	150	11.20
Гуляш из говядины	250	52.17
Компот из свежих яблок	200	7.86
Хлеб ржаной	10	0.95
Хлеб пшеничный	30	1.50
ИТОГО:	640.00	73.68

Дата _____ День 8	Выход	цена

Дата _____ День 9	Выход	Цена

Дата _____ День 10	Выход	Цена

Повар школы -

Магомедов

Магомедова С.А.

Утверждаю:
 Директор
 М. М. Ахметжанов

23.01.2024г.



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	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	0,000	0,000	0,003	0,12		231	200,00	24,00
	Пряники	40	0,040	0,040	0,000	0,000	0,003	0,14		15	250,00	10,00
	Бугерборд с сыром	50								3		
Хлеб пшеничный		0,03	0,03	0,000	0,000	0,01	0,07			50,00	1,50	
Масло сливочное		0,005	0,005	0,000	0,000	0,000	0,04			800,00	4,00	
Сыр		0,008	0,008	0,000	0,000	0,000	0,03			690,00	5,52	
					0,004	0,007	0,014			0,138	11,02	
Хлеб ржаной	10	0,010	0,010	0,010	0,000	0,000	0,00		0	95,00	0,95	
Итого за Завтрак					0,015	0,020	0,078	0,552				
Итого за День					0,015	0,020	0,078	0,552			73,68	

Утверждаю:
 Директор
 М. Аманжолов

24.01.2024г.



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Брутто	Нетто	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	№ рецептуры	Цена
					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
	Соль поваренная пищевая		0,0003	0,0003	0,000	0,000	0,000	0,000		30,00
	Лук		0,020	0,018	0,000	0,000	0,002	0,008		60,00
	Томатная паста. Консервы		0,005	0,005	0,000	0,000	0,000	0,001		290,00
	Масло подсолнечное		0,005	0,005	0,000	0,005	0,000	0,045		230,00
	Мука пшеничная 1 сорта		0,005	0,005	0,001	0,000	0,003	0,017		60,00
					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
	Соль поваренная пищевая		0,001	0,001	0,000	0,000	0,000	0,000		30,00
	Масло сливочное		0,010	0,010	0,000	0,008	0,000	0,075		800,00
					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
Сахар-песок		0,020	0,015	0,000	0,000	0,020	0,076		100,00	
				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	
Хлеб ржаной	10	0,010	0,010	0,00	0,00	0,00	0,03	0	95,00	
Итого за Завтрак		540,000			0,026	0,029	0,076	0,677		73,68
Итого за день					0,026	0,029	0,076	0,677		



25.01.2024г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Брутто	Нетто	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	№ рецептуры	Цена	Сумма
					Б	Ж	У				
Завтрак	Каша молочная ячневая	200							116		
	Крупа ячневая		0,040	0,040	0,004	0,001	0,027	0,130		80,00	3,20
	Молоко пастеризованное 3,5%		0,070	0,070	0,002	0,002	0,003	0,041		120,00	8,40
	Сахар-песок		0,0030	0,0030	0,000	0,000	0,003	0,011		100,00	0,30
	Масло сливочное		0,003	0,003	0,000	0,002	0,000	0,022		800,00	2,40
	Соль поваренная пищевая		0,0002	0,0002	0,000	0,000	0,000	0,000		30,00	0,01
					0,006	0,005	0,033	0,204			14,31
	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		0,0022	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		100,00	0,86
					0,002	0,003	0,012	0,082			11,24
	Банан	130	0,133	0,130	0,00	0,00	0,03	0,13	231	200,00	26,68
	Яйца вареные	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		576,000			0,138	0,128	0,098	2,119			73,68
Итого за день					0,138	0,128	0,098	2,119			73,68



Прем 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			
	Куры.мят.		0,079	0,070	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	0,002	0,008	0,000		60,00	1,20	
	Морковь		0,020	0,014	0,000	0,001	0,006	0,000		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	0,000	0,018	0,000		230,00	0,46	
	Мука пшеничная 1 сорта		0,005	0,005	0,001	0,000	0,017	0,003		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	0,006	0,000		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 филиала
 Ю.А. Яковлева

30.01.2014г.



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		
	Макаронны		0,050	0,05	0,005	0,001	0,035	0,169		80,00
	Соль поваренная пищевая		0,001	0,001	0,000	0,000	0,000	0,000		30,00
	Масло сливочное		0,010	0,010	0,000	0,008	0,000	0,075		800,00
					0,005	0,009	0,035	0,243		12,03
	Сосиска отварная	80						168		
	Сосиска молочная		0,067	0,070	0,007	0,016	0,001	0,178		350,00
					0,007	0,016	0,001	0,178		23,42
	Компот из смеси сухофруктов	200						241		
	Сухофрукты		0,040	0,025	0,002	0,000	0,022	0,094		350,00
	Сахар-песок		0,015	0,015	0,000	0,000	0,015	0,057		100,00
					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	0,000	0,000	0,005	0,019		100,00
	Масло подсолнечное		0,005	0,005	0,000	0,005	0,000	0,045		230,00
	Морковь		0,070	0,065	0,001	0,000	0,005	0,021	0,004	70,00
					0,001	0,005	0,010	0,085	0,004	4,90
										6,55
	Итого за Завтрак	640,000			0,027	0,045	0,188	1,260		
	Итого за день				15	24	79	593		73,68



476/р.м.д.и.о.
 А. М. Аманжолбаев
 31.01.2024г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Брутто	Нетто	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Цена	Сумма
					Б	Ж	У			
Завтрак	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	20,00	0,02
	Масло сливочное		0,008	0,008	0,000	0,007	0,000	0,062	800,00	6,68
					0,006	0,008	0,028	0,213		11,20
	Хинкал	250						175		
	Говядина Дкат.		0,080	0,048	0,015	0,013	0,000	0,174	550,00	44,00
	Соль поваренная пищевая		0,001	0,001	0,000	0,000	0,000	0,000	30,00	0,03
	Картофель		0,070	0,040	0,001	0,000	0,011	0,056	60,00	4,20
	Томатная паста		0,005	0,005	0,000	0,000	0,000	0,001	290,00	1,45
	Масло подсолнечное		0,003	0,003	0,000	0,003	0,000	0,027	230,00	0,69
	Мука пшеничная 1 сорта		0,030	0,030	0,003	0,000	0,021	0,100	(в миллион) (в килограммах)	1,80
					0,019	0,016	0,032	0,359		52,17
	Компот из плодов свежих(яблоки)	200						236		
	Яблоки		0,053	0,050	0,000	0,000	0,005	0,024	120,00	6,36
Сахар-песок		0,015	0,015	0,000	0,000	0,015	0,057	100,00	1,50	
				0,000	0,000	0,020	0,081		7,86	
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		640,000			0,029	0,026	0,099	0,750		
Итого за день					0,029	0,026	0,099	0,750		73,68

Начало: