

**Примерное десятидневное меню
горячих школьных завтраков,
для организации питания
детей 7-11 лет
в МКОУ СОШ с.п.Арик
на 2023-2024 учебный год**



Директор МКОУ СОШ с.п.Арик
Л.М.Шинтукова

ҮТБЕРЖІЛАЮ

Примерное десятидневное меню горячих школьных завтраков для детей 7-11 лет.

1 неделя - понедельник

Итого за день:														
№	Масса порции	Продукты	Брутто	Нетто	Цена	Сумма	Б	Ж	У	Ккал	№ техн. карты	Наименование сборника		
	Завтрак	г	г	г	за кг	руб/ли	г	г	г	г				
1	Гуляш из говядины с соусом	60\50	Мясо говяжье	0,107	0,08	450,00	48,15	12,15	11,18	2,23	158,14	120549	С.В.Маслова	
			Вода	0,02	0,01	0,00	0,00							
			Соль иодир	0,005	0,005	20,00	0,10							
			Лук	0,005	0,004	35,00	0,18							
			Морковь	0,005	0,004	40,00	0,20							
			Томат	0,008	0,008	150,00	1,20							
			Масло раст	0,008	0,008	135,00	1,08							
			Мука	0,005	0,005	32,00	0,16							
			Вода	0,035	0,031	0,00	0,00							
2	Каша пшениная	150\5	Крупа пшениная	0,050	0,05	50,00	2,50	4,6	5,2	34,02	201,28	120201	ТТК	
			Масло слив.	0,005	0,005	595,00	2,98							
			Вода	0,06	0,06	0,00	0,00							
			Соль иодир	0,003	0,003	20,00	0,06							
3	Огурцы свежие	50	Огурцы	0,050	0,05	50,00	2,50	0,79	15,11	2,58	149,47	100505	С.В.Маслова	
4	Чай с сахаром	200\15	Чай	0,001	0,001	700,00	0,70	0	0	10	40	160105	С.В.Маслова	
			Вода	0,196	0,196	0,00	0,00							
			Сахар	0,015	0,015	73,00	1,10							
5	Хлеб пшеничный	50	Хлеб	0,05	0,05	44,00	2,20	4,8	1,8	30	155,4	200102	С.В.Маслова	
6										0				

1 неделя -вторник													
№	Масса порции	Продукты	Брутто	Нетто	Цена	Сумма	Б	Ж	У	Ккал	№ техн. карты	Наименование сборника	
	Завтрак	г	г	г	за кг	рубли	г	г	г	г			
1	Рагу из мяса птицы	230	Куриное филе	0,110	0,1	350,00	38,50	19,44	18	26,33	345,08	120609	С.В.Маслова
			Соль иодиров	0,002	0,002	20,00	0,04						
			Картофель	0,17	0,15	40,00	6,80						
			Морковь	0,005	0,005	40,00	0,20						
			Томат	0,005	0,005	150,00	0,75						
			Лук	0,005	0,005	35,00	0,18						
			Мука	0,003	0,003	32,00	0,10						
			Масло раст	0,005	0,005	135,00	0,68						
			Вода	0,05	0,05	0,00	0,00						
			Помидоры	0,050	0,05	50,00	2,50	0,79	15,11	2,58	149,47	100505	С.В.Маслова
2	Помидоры свежие	50											
3	Хлеб пшеничный	60	Хлеб	0,06	0,06	44,00	2,64	4,8	1,8	30	155,4	200102	С.В.Маслова
			Яблоки	0,03	0,03	40,00	1,20	0,12	0,12	22,92	93	160209	С.В.Маслова
			Вода	0,176	0,171	0,00	0,00						
			Лимонная кислота	0,001	0,001	875,00	0,88						
4	Компот из яблок	200	Сахар	0,015	0,015	73,00	1,10						
			Печенье	0,040	0,040	400,00	15,00	3,2	9,6	25,2	197,3	32	Т.И.Беленова
5	Печенье	40											
Итого за день:						70,55	28,35	44,63	107,03	940,49			

1 неделя - среда													
№	Масса порции	Продукты	Брутто	Нетто	Цена	Сумма	Б	Ж	У	Ккал	№ техн. карты	Наименование сборника	
	Завтрак	г	г	г	за кг	рубли	г	г	г	г			
1	Тефтели мясные в сметанном соусе с томатом	80\50	Мясо говяж	0,085	0,065	450,00	38,25	6,3	6,3	8,6	116,3	120539	С.В.Маслова
			Рис	0,005	0,005	80,00	0,40						
			Лук	0,005	0,004	35,00	0,18						
			Соль	0,003	0,003	20,00	0,06						
			Вода	0,05	0,05	0,00	0,00						
			Масло раст	0,005	0,005	135,00	0,68						
			Мука	0,005	0,005	32,00	0,16						
			Томат	0,003	0,003	150,00	0,45						
			Морковь	0,003	0,003	40,00	0,12						
			Лук	0,005	0,004	35,00	0,18						
			Соль	0,003	0,003	20,00	0,06						
			Яйцо кур	0,005	0,004	100,00	0,50						
			Сметана	0,005	0,005	200,00	1,00						
2	Пюре картофельное	150	Картофель	0,17	0,16	30,00	5,10	3,33	3,84	21,59	134,24	130101	С.В.Маслова
			Молоко	0,03	0,03	65,00	1,95						
			Масло слив.	0,005	0,005	595,00	2,98						
			Соль	0,003	0,003	20,00	0,06						
3													
4	Хлеб пшеничный	60	Хлеб	0,06	0,06	44,00	2,64	4,8	1,8	30	155,4	200102	С.В.Маслова
5	Чай с сахаром	200\15	Чай	0,001	0,001	700,00	0,70	0	0	10	40	160105	С.В.Маслова
			Вода	0,196	0,196	0,00	0,00						
6			Сахар	0,015	0,015	73,00	1,10						
Итого за день:						56,55	15,03	12,39	85,64	514,19			

I неделя - четверг												
№	Масса порции	Продукты	Брутто	Нетто	Цена	Сумма	Б	Ж	У	Ккал	№ техн. карты	Наименование сборника
1	Завтрак г		г	г	за кг	рубли	г	г	г	г		
		Мясо	0,075	0,060	450,00	33,75	15,68	12,61	12,61	226,65	451	Сб.пшк.2004г.
		Хлеб	0,010	0,010	44,00	0,44						
		Масло растит.	0,005	0,005	135,00	0,68						
		Вода	0,011	0,008	0,00	0,00						
		Мука	0,005	0,005	32,00	0,16						
		Морковь	0,004	0,003	40,00	0,16						
		Лук	0,004	0,003	35,00	0,14						
		Томат	0,002	0,002	150,00	0,30						
		Соль	0,003	0,003	20,00	0,06						
2	Рис отварной 150	Крупа рисовая	0,05	0,05	80,00	4,00	3,7	4,25	40,98	216,97	130301	С.В.Маслова
		Вода	0,094	0,094	0,00	0,00						
		Масло слив.	0,005	0,005	595,00	2,98						
		Соль	0,002	0,002	20,00	0,04						
3	Помидоры свежие 50	Помидоры	0,050	0,05	50,00	2,50	0,79	15,11	2,58	149,47	100505	С.В.Маслова
4	Хлеб пшеничный 50	Хлеб	0,05	0,05	44,00	2,20	4,8	1,8	30	155,4	200102	С.В.Маслова
5	Какао на молоке 200/15	Какао-порошок	0,004	0,004	800,00	3,20	3,68	3,48	14,62	104,52	160101	С.В.Маслова
		Вода	0,134	0,134	0,00	0,00						
		Сахар	0,020	0,020	73,00	1,46						
		Молоко	0,090	0,090	65,00	5,85						
6	Яблоко 120	Яблоко	0,12	0,12	40,00	4,80	0,6	0,6	14,7	66,6	210110	С.В.Маслова
Итого за день:						62,71	29,25	37,85	115,49	919,61		

1 неделя питания												
№	Масса порции	Продукты	Брутто	Нетто	Цена	Сумма	Б	Ж	У	Ккал	№ техн. карты	Наименование сборника
	Завтрак	г	г	г	за кг	рубли	г	г	г	г		
1	Котлеты из курин филе с соусом	Куриное филе	0,120	0,1	350,00	42,00	8,84	9,04	9,35	154,12	204	С.В.Маслова
		Хлеб	0,01	0,01	44,00	0,44						
		Лук	0,006	0,005	35,00	0,21						
		Мука пшен	0,005	0,005	32,00	0,16						
		Яйцо кур	0,005	0,004	108,00	0,54						
		Соль	0,004	0,004	20,00	0,08						
		Масло раст	0,005	0,005	135,00	0,68						
		Сметана	0,005	0,005	200,00	1,00						
2	Макаронны отварные с маслом	Макаронны	0,050	0,050	45,00	2,25	5,6	4,2	36	204,3	205	М.П.Могильного
		Слив масло	0,005	0,005	595,00	2,98						
		Соль	0,002	0,002	20,00	0,04						
3	Огурцы свежие	Огурцы	0,050	0,05	50,00	2,50	0,79	15,11	2,58	149,47	100505	С.В.Маслова
4	Хлеб пшеничный	Хлеб	0,06	0,06	44,00	2,64	4,8	1,8	30	155,4	200102	С.В.Маслова
		Яблоки	0,03	0,03	40,00	1,20	0,12	0,12	22,92	93	160209	С.В.Маслова
5	Компот из яблок	Вода	0,176	0,171	0,00	0,00						
		Сахар	0,015	0,015	73,00	1,10						
6	Мармелад	Мармелад	1	1	15,00	15,00						
Итого за день:												
ИТОГО за весь период						72,81	20,15	30,27	100,85	756,53		
Среднее значение за период						325,70	115,12	158,43	487,84	1358,94		
						65,14	23,02	31,69	97,57	271,79		

2 неделя - понедельник													
№	Масса порции	Продукты	Брутто	Нетто	Цена	Сумма	Б	Ж	У	Ккал	№ техн, карты	Наименование сборника	
	Завтрак	г	г	г	за кг	рубли	г	г	г	г			
1	Плов из говядины	200	Мясо говяж	0,107	0,075	450,00	48,15	27,25	29,3	49,23	569,62	120550	С.В.Маслова
			Лук	0,014	0,012	35,00	0,49						
			Морковь	0,01	0,008	40,00	0,40						
			Томат	0,002	0,002	150,00	0,30						
			Крупа рисовая	0,07	0,07	80,00	5,60						
			Вода	0,11	0,11	0,00	0,00						
			Соль иод	0,002	0,002	20,00	0,04						
			Раст масло	0,01	0,01	135,00	1,35						
2	Огурцы свежие	100	Огурцы	0,100	0,08	50,00	5,00	0,79	15,11	2,58	149,47	100505	С.В.Маслова
3	Хлеб пшеничный	60	Хлеб	0,06	0,06	44,00	2,64	4,8	1,8	30	155,4	200102	С.В.Маслова
			Яблоки	0,04	0,04	40,00	1,60	0,12	0,12	22,92	93	160209	С.В.Маслова
4	Компот из яблок	200	Вода	0,176	0,171	0,00	0,00						
			Сахар	0,015	0,015	73,00	1,10						
5													
Итого за день:						66,67	32,96	46,33	104,73	967,73			

2 неделя - вторник

2 недели - вторник													
№		Масса порции	Продукты	Брутто	Нетто	Цена	Сумма	Б	Ж	У	Ккал	№ техн, карты	Наименование сборника
	Завтрак	г		г	г	за кг	рубли	г	г	г	г		
1	Тефтели мясные с соусом	80\50	Мясо говяжес	0,08	0,065	450,00	36,00	10,51	10,43	14,26	192,95	120539	С.В.Маслова
			Рис	0,005	0,005	80,00	0,40						
			Лук	0,022	0,02	35,00	0,77						
			Соль	0,002	0,002	20,00	0,04						
			Вода	0,12	0,012	0,00	0,00						
			Масло растит	0,01	0,01	135,00	1,35						
			Мука пшеничн	0,003	0,003	32,00	0,10						
			Томат	0,005	0,005	150,00	0,75						
			Морковь	0,005	0,005	40,00	0,20						
			Липо	0,005	0,004	100,00	0,50						
			Сахар	0,001	0,001	73,00	0,07						
	Соль	0,002	0,002	20,00	0,04								
2	Каша гречневая	150/5	Крупа гречн	0,050	0,050	120,00	6,00	6,88	5,95	14,78	140,19	120207	С.В.Маслова
			Соль	0,005	0,005	20,00	0,10						
			Слив масло	0,005	0,005	595,00	2,98						
			Вода	0,06	0,06	0,00	0,00						
3	Хлеб пшеничный	60	Хлеб	0,06	0,06	44,00	2,64	4,8	1,8	30	155,4	200102	С.В.Маслова
4	Кисель фруктовый	200	Кисель	0,03	0,03	200,00	6,00	2,04	0	43,6	182,56	174,2	Сб,реп. 2004
			Сахар	0,015	0,015	73,00	1,10						
			Вода	0,15	0,29	0,00	0,00						
5	Яблоки	130	Яблоки	0,12	0,12	40,00	4,80						
Итого за день:							63,83	24,23	18,18	102,64	671,10		

2 недели - среда													
№		Масса порции	Продукты	Брутто	Нетто	Цена	Сумма	Б	Ж	У	Ккал	№ техн, карты	Наименование сборника
	Завтрак	г		г	г	за кг	рубли	г	г	г	г		
1	Жаркое по - домашнему	230	Мясо говяжье	0,11	0,09	450,00	49,50	4,89	9,16	20,41	183,64	12	Т.И.Беленова
			Картофель	0,18	0,16	30,00	5,40						
			Соль иодир	0,002	0,002	20,00	0,04						
			Лук	0,002	0,002	35,00	0,07						
			Томат	0,003	0,003	150,00	0,45						
			Масло раст	0,008	0,008	135,00	1,08						
2	Помидоры свежие	50	Помидоры	0,050	0,05	50,00	2,50	0,79	15,11	2,58	149,47	100505	С.В.Маслова
3	Чай с сахаром	200\15	Чай	0,001	0,001	700,00	0,70	0	0	10	40	160105	С.В.Маслова
			Вода	0,196	0,196	0,00	0,00						
			Сахар	0,015	0,015	73,00	1,10						
4	Хлеб пшеничный	60	Хлеб	0,06	0,06	44,00	2,64	4,8	1,8	30	155,4	200102	С.В.Маслова
5	Яблоко	120	Яблоко	0,12	0,12	40,00	4,80	0,6	0,6	14,7	66,6	210110	С.В.Маслова
Итого за день:							68,28	11,08	26,67	77,69	595,11		

2 недели - четверг

2 недели - четверг													
№	Масса порции	Продукты	Брутто	Нетто	Цена	Сумма	Б	Ж	У	Ккал	№ техн, карты	Наименование сборника	
	Завтрак	г	г	г	за кг	руб/ли	г	г	г	г			
1	Рыба тушеная в соусе	75\50	Рыба заморож	0,14	0,1	160,00	22,40	10,51	10,43	14,26	192,95	120539	С.В.Маслова
			Дук	0,01	0,008	35,00	0,35						
			Томат	0,01	0,01	150,00	1,50						
			Соль	0,005	0,005	20,00	0,10						
			Вода	0,12	0,01	0,00	0,00						
			Масло растит	0,02	0,02	135,00	2,70						
			Мука пшеничн	0,005	0,005	32,00	0,16						
			Морковь	0,005	0,004	40,00	0,20						
2	Макароны отварные	150/5	Макароны	0,050	0,050	45,00	2,25	6,88	5,95	14,78	140,19	120207	С.В.Маслова
			Слив масло	0,005	0,005	595,00	2,98						
			Вода	0,06	0,06	0,00	0,00						
			Соль	0,002	0,002	20,00	0,04						
3	Помидоры свежие	70	Помидоры	0,070	0,060	50,00	3,50						
4	Хлеб пшеничный	60	Хлеб	0,06	0,06	44,00	2,64	4,8	1,8	30	155,4	200102	С.В.Маслова
5	Чай с сахаром	200	Чай	0,001	0,001	700,00	0,70	2,04	0	43,6	182,56	174,2	Сб,рец. 2004
			Сахар	0,015	0,015	73,00	1,10						
			Вода	0,15	0,29	0,00	0,00						
6	Груши	140	Груши	0,14	0,14	110,00	15,40						
Итого за день:							56,01	24,23	18,18	102,64	671,10		

2 неделя - пятница

2 недели - пятница												
№	Масса порции	Продукты	Брутто	Нетто	Цена	Сумма	Б	Ж	У	Ккал	№ техн, карты	Наименование сборника
	Завтрак	г	г	г	за кг	рубли	г	г	г	г		
1	Котлеты из куриной филе с соусом 75\50	Куриное филе	0,110	0,1	350,00	38,50	8,84	9,04	9,35	154,12	204	С.В.Маслова
		Хлеб	0,01	0,01	44,00	0,44						
		Молоко	0,01	0,01	65,00	0,65						
		Дук	0,005	0,005	35,00	0,18						
		Мука пшени	0,005	0,005	32,00	0,16						
		Яйцо кур	0,006	0,004	100,00	0,60						
		Соль	0,002	0,002	20,00	0,04						
		Масло раст	0,01	0,01	120,00	1,20						
		Сметана	0,01	0,01	200,00	2,00						
		Пшено	0,05	0,05	50,00	2,50	5,84	5,48	30,2	193,48	120201	ТТК 204
		Слив масло	0,005	0,005	595,00	2,98						
2	Каша пшенная 150	Соль	0,003	0,003	20,00	0,06						
		Вода	0,08	0,08	0,00	0,00						
3	Огурцы свежие 50	Огурцы	0,050	0,05	50,00	2,50	0,79	15,11	2,58	149,47	100505	С.В.Маслова
4	Хлеб пшеничный 60	Хлеб	0,06	0,06	44,00	2,64	4,8	1,8	30	155,4	200102	С.В.Маслова
		Какао	0,004	0,004	800,00	3,20	2,76	1,61	10,97	69,41	160101	С.В.Маслова
5	Какао на молоке 200	Вода	0,05	0,05	0,00	0,00						
		Сахар	0,02	0,02	73,00	1,46						
6	Яблоко 130	Молоко	0,100	0,100	65,00	6,50						
		Яблоко	0,13	0,13	40,00	5,20	0,6	0,6	14,7	66,6	210110	С.В.Маслова
Итого за день:												
ИТОГО за весь период						70,80	23,63	33,64	97,80	788,48		
Среднее значение за период						65,12				1459,58		