



УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ СОШ с.п.Арик

Л.М.Шинтукова

Примерное
десятидневное меню горячих школьных завтраков,
для организации питания детей 7-11 лет
в МКОУ СОШ с.п.Арик
на 2021-2022 учебный год

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

1 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	Котлеты из говядины с соусом	75\50	Мясо говяж	0,090	0,08	420,00	37,80	8,17	7,95	9,75	143,23	№120535	С.В.Маслова
			Соль иодир	0,002	0,005	12,00	0,02						
			Молоко	0,005	0,005	53,00	0,27						
			Лук	0,015	0,008	20,00	0,30						
			Яицо кур	0,005	0,004	96,00	0,48						
			Вода	0,14	0,01		0,00						
			Масло раст	0,005	0,005	130,00	0,65						
			Хлеб	0,014	0,014	35,00	0,49						
			Мука	0,003	0,003	30,00	0,09						
			Томат	0,002	0,002	180,00	0,36						
2	Каша гречневая	150\5	Крупа гречн	0,05	0,05	100,00	4,70	8,9	5,6	41,4	251,6	№120535	
			Сл масло	0,005	0,005	511,00	2,56						
			Соль иодир	0,002	0,002	12,00	0,02						
3	Помидоры свежие в нарезке	50										№100501	
			Помидоры	0,055	0,05	120,00	6,60						
4	Чай с сахаром	200\15	Чай	0,001	0,001	500,00	0,50	0,2	0	14	56,8	№160105	
			Сахар	0,015	0,015	58,00	0,87						
5	Хлеб	60	Хлеб	0,06	0,06	35,00	2,10	4,5	0,3	31,3	145,9	№200102	
6	Яблоко	150	яблоко	0,15	0,15	40,00	6,00	0,4	0,4	9,8	44,4	№210110	
Итого за день:							63,81	22,17	14,25	106,25	641,93		

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	0,11	0,1	350,00	38,50	13	18,26	31,58	342,66	№120609	С.В.Маслова
			Соль иодиров	0,002	0,002	12,00	0,02						
			Картофель	0,16	0,15	48,00	7,54						
			Лук	0,016	0,015	25,00	0,40						
			Томат	0,005	0,005	180,00	0,90						
			Морковь	0,018	0,015	40,00	0,72						
			Мука	0,006	0,006	30,00	0,18						
			Вода	0,07			0,00						
			Масло раст	0,01	0,01	135,00	1,35						
2	Огурцы свежие в нарезке	50						1,26	13,4	5,86	342,66	ТТК 7093	
			Огурцы	0,055	0,05	180,00	9,90						
3	Хлеб пшеничн	60	Хлеб	0,06	0,06	35,00	2,10	4,5	0,3	31,3	145,9	№200102	
4	Чай с сахаром	200/15	Чай	0,001	0,001	500,00	0,50	0,2	0	14	56,8	№160105	
			Сахар	0,015	0,015	58,00	0,87						
5	Печенье	40	Печенье	0,040	0,040	12,00	0,48	1,8	6,8	26,8	175,6	№120561	
Итого за день:							63,46	20,76	38,76	109,54	870,04		

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	75\50	Мясо гов	0,070	0,06	420,00	29,40	12,52	8,48	4,43	144,12	№120548	С.В.Маслова
			Вода	0,2			0,00						
			Хлеб	0,01	0,01	35,00	0,35						
			Морковь	0,004	0,003	40,00	0,16						
			Лук	0,005	0,004	25,00	0,13						
			Соль	0,002	0,002	12,00	0,02						
			Молоко	0,01	0,01	53,00	0,53						
			Мука	0,003	0,003	30,00	0,09						
			Бульон	0,024			0,00						
			Томат	0,01	0,01	180,00	1,80						
			Масло слив.	0,002	0,002	511,00	1,02						
			Масло раст	0,003	0,003	130,00	0,39						
			Сметана	0,005	0,005	187,00	0,94						
2	Пюре картофельное	150	Картофель	0,19	0,18	48,00	9,12	3,2	2,71	21,75		№130,101	
			Слив масло	0,005	0,005	511,00	2,56				124,19		
			Молоко	0,03	0,03	53,00	1,59						
			Соль	0,002	0,002	12,00	0,02						
3	Мармелад фасованный	15	Мармелад	1штг	1	10,00	10,00	0,08	0	10,6	42,72	№100520	
4	Хлеб пшеничн	60	Хлеб	0,06	0,06	35,00	2,10	4,5	0,3	31,3	145,9	№200102	
5	Чай с сахаром	200/15	Чай	0,001	0,001	500,00	0,50	0,2	0	14	56,8	№160101	
			Сахар	0,015	0,015	58,00	0,87						
6	Мандарин	150	мандарин	0,15	0,15	90,00	13,50	0,4	0,3	10,3	45,5	№210104	
Итого за день:							75,09	20,9	11,79	92,38	559,23		

1 неделя - четверг													
№		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	Шницель из говядины в сливочном соусе с томатом	80/5	Мясо	0,08	0,70	420,00	32,76	13,80	11,10	11,10		№99	Рецептура по сборнику №451, сб.п.к.2004г.
			Сухари пшен пониров.	0,08	0,08	45,00	3,60						
			Хлеб	0,01	0,01	35,00	0,35						
			Морковь	0,010	0,01	40,00	0,40				200		
			Лук	0,010	0,007	25,00	0,25						
			Томат	0,010	0,01	180,00	1,80						
			Соль	0,005	0,01	12,00	0,06						
			Сахар	0,004	0,01	58,00	0,23						
			Мука	0,005	0,01	30,00	0,15						
			Масло слив.	0,010	0,010	511,00	5,11						
			Раст масло	0,010	0,01	130,00	1,30						
2	Рис отварной	150	Крупа рисовая	0,03	0,03	50,00	1,50	3,2	2,71	21,75		№130,101	
			Слив масло	0,004	0,004	511,00	1,79				124,19		
			Соль	0,002	0,002	12,00	0,02						
3	Помидоры свежие в нарезке	50										№100501	
			Помидоры	0,055	0,05	120,00	6,60						
4	Хлеб	60	Хлеб	0,060	0,06	35,00	2,10	4,50	0,30	31,30	145,9	№200102	
5	Какао с молоком	200/20	Какао-порошок	0,004	0,004	450,00	1,80	4,00	4,00	16,00		№160101	
			Сахар	0,015	0,02	58,00	0,87				116		
			Молоко	0,070	0,07	53,00	3,71						
6	Яблоко	150	яблоко	0,15	0,15	40,00	6,00	0,4	0,4	9,8	44,4	№210110	
Итого за день:							70,44	25,9	18,51	89,95	630,49		

1 неделя 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 говядины с соусом	75\50	Мясо говяж	0,075	0,06	420,00	31,50	8,17	7,95	9,75	143,23	№120535	С.В.Маслова
			Соль иодир	0,002	0,005	12,00	0,02						
			Молоко	0,006	0,006	53,00	0,32						
			Лук	0,02	0,01	20,00	0,40						
			Яицо кур	0,005	0,004	96,00	0,48						
			Вода	0,14	0,01		0,00						
			Масло раст	0,005	0,005	130,00	0,65						
			Хлеб	0,014	0,014	35,00	0,49						
			Мука	0,003	0,003	30,00	0,09						
			Томат	0,002	0,002	180,00	0,36						
2	Макароны отварные	150	Макароны	0,050	0,050	35,00	1,75	3,6	5,4	36,9		№120539	
			Слив масло	0,004	0,004	511,00	2,10				210,6		
			Соль иодир	0,002	0,002	12,00	0,02						
3	Огурцы свежие в нарезке	50										№100501	
			Огурцы	0,055	0,05	180,00	9,90						
4	Хлеб пшеничн	60	Хлеб	0,06	0,06	35,00	2,10	4,5	0,3	31,3	145,9	№200102	
5	Чай с сахаром	200/15	Чай	0,002	0,002	500,00	1,00	0,2	0	14		№160108	
			Сахар	0,015	0,015	58,00	0,87				56,8		
6	Печенье	40	Печенье	0,04	0,04	12,00	0,48	0,48	0,38	11,93	53,06	№210110	
Итого за день:							52,54	16,95	14,03	103,88	609,59		
	ИТОГО за весь период						325,33	106,68	97,34	502,00	3311,28		
	Среднее значение за период						65,07	17,78	16,22	83,67	551,88		

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	Биточки из говядины с соусом	75\50	Мясо говяж	0,095	0,080	420,00	39,90	8,17	7,95	9,75		№120537	С.В.Маслова
			Соль иодир	0,009	0,009	12,00	0,11						
			Молоко	0,010	0,010	53,00	0,53						
			Лук	0,010	0,008	20,00	0,20				143,23		
			Мука пшен	0,003	0,003	30,00	0,09						
			Яицо кур	0,005	0,004	96,00	0,48						
			Вода	0,140			0,00						
			Масло раст	0,010	0,010	130,00	1,30						
			Хлеб	0,014	0,014	35,00	0,49						
			Томат	0,003	0,003	180,00	0,54						
2	Каша пшенная	150	Пшено	0,05	0,05	50,00	2,50	2,8	3,4	16,8		№130201	
			Слив масло	0,005	0,005	511,00	2,56				109		
			Соль	0,002	0,002	12,00	0,02						
3	Помидоры свежие в нарезке	50										№100501	
			Помидоры	0,055	0,05	120,00	6,60						
4	Чай с сахаром	200\15	Чай	0,001	0,00	450,00	0,45	0,2	0	14	56,8	№160105	
			Сахар	0,015	0,02	58,00	0,87						
5	Хлеб пшеничн	60	Хлеб	0,06	0,06	35,00	2,10	4,5	0,3	31,3	145,9	№200102	
6	Яблоко	150	яблоко	0,15	0,15	40,00	6,00	0,4	0,4	9,8	44,4	№210106	
Итого за день:							64,74	15,67	11,65	71,85	454,93		

2 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	Плов из говядины	250	Мясо говяж	0,095	0,08	420,00	39,90	19,43	17,89	26,33	344,05	№120609	С.В.Маслова
			Крупа рисовая	0,07	0,07	50,00	3,50						
			Раст масло	0,01	0,01	135,00	1,35						
			Лук	0,01	0,009	25,00	0,25						
			Морковь	0,015	0,013	40,00	0,60						
			Томат	0,012	0,012	180,00	2,16						
			Вода	16			0,00						
			Соль иод	0,002	0,002	12,00	0,02						
2	Огурцы свежие в нарезке	50										№100501	
			Огурцы	0,055	0,05	180,00	9,90						
3	Хлеб	60	Хлеб пшеничн	0,06	0,06	35,00	2,10	4,5	0,3	31,3	145,9	№200102	
4	Чай с сахаром	200/15	Чай	0,001	0,001	500,00	0,50	0,2	0	14	56,8	№160105	
			Сахар	0,015	0,015	58,00	0,87						
5	Печенье	40	Печенье	0,040	0,040	12,00	0,48	0,48	0,38	11,93	53,06	№210110	
Итого за день:							61,63	24,61	18,57	83,56	599,81		

2 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 из говядины с соусом	75\50	Мясо гов	0,095	0,08	420,00	39,90	7,5	9	4,5		№120539	С.В.Маслова
			Вода	0,09			0,00						
			Крупа рисовая	0,005	0,005	50,00	0,25				129		
			Лук	0,021	0,02	25,00	0,53						
			Раст масло	0,006	0,006	130,00	0,78						
			Мука пшеничн	0,006	0,006	30,00	0,18				29,52		
			Томат	0,005	0,005	180,00	0,90						
			Морковь	0,005	0,005	40,00	0,20						
			Сахар	0,001	0,001	58,00	0,06						
			Соль	0,003	0,003	12,00	0,04						
2	Макароны отварные	150	Макароны	0,050	0,05	35,00	1,75	6,00	1,35	38,25		№120535	
			Слив масло	0,005	0,01	511,00	2,56				189,15		
			Соль	0,002	0,00	12,00	0,02						
3	Хлеб	60	Хлеб пшеничн	0,06	0,06	35,00	2,10	4,5	0,3	31,3	145,9	№200102	
4	Кисель фруктовый	200	Кисель	0,03	0,03	120,00	3,60	0	0	12,5			
			Лимон кис-та	0,0002	0,0002	400,00	0,08				50		
			Сахар	0,015	0,015	58,00	0,87						
5	Мандарин	150	мандарин	0,15	0,15	90,00	13,50	0,4	0,3	10,3	45,5	№210104	
Итого за день:							67,31	19,03	12,31	100,54	589,07		

2 неделя - четверг													
№		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	Рыба тушеная с соусом	75\50	Рыба заморож	0,14	0,10	150,00	21,00	7,80	9,38	3,68		№229	С.В.Маслова
			Вода	0,027			0,00						
			Морковь	0,010	0,01	40,00	0,40				130,34		
			Лук	0,010	0,00	25,00	0,25						
			Томат	0,010	0,01	180,00	1,80						
			Соль	0,005	0,01	12,00	0,06						
			Сахар	0,004	0,004	58,00	0,23						
			Мука	0,005	0,005	30,00	0,15						
			Раст масло	0,010	0,01	130,00	1,30						
2	Пюре картофельное	150	Картофель	0,18	0,18	48,00	8,64	3,2	2,71	21,75		№130,101	
			Слив масло	0,005	0,005	511,00	2,56				124,19		
			Молоко	0,03	0,03	53,00	1,59						
			Соль	0,002	0,002	12,00	0,02						
3	Помидоры свежие в нарезке	50										№100501	
			Помидоры	0,055	0,05	120,00	6,60						
4	Хлеб	60	Хлеб пшеничн	0,06	0,06	35,00	2,10	4,5	0,3	31,3	145,9	№200102	
5	Чай с сахаром	200\15	Чай	0,001	0,001	450,00	0,45						
			Сахар	0,015	0,015	53,00	0,80	0,2	0	14	56,8	№160106	
6	Яблоко	150	яблоко	0,15	0,15	40,00	6,00	0,4	0,4	9,8	44,4	№210106	
Итого за день							53,95	16,10	12,79	80,53	501,63		

2 неделя - 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 курин филе с соусом	75\50	Куриное филе	0,14	0,09	350,00	49,95	15,98	0,83	0,3	72,59	№120611	С,В,Маслова
			Хлеб	0,02	0,02	35,00	0,70						
			Молоко	0,01	0,01	53,00	0,53						
			Лук	0,005	0,004	25,00	0,13						
			Мука пшен	0,005	0,005	30,00	0,15						
			Яицо кур	0,006	0,005	96,00	0,58						
			Соль	0,003	0,003	12,00	0,04						
			Масло раст	0,004	0,004	130,00	0,52						
			Сметана	0,006	0,006	187,00	1,12						
2	Каша пшенная	150	Пшено	0,05	0,05	50,00	2,50	9,3	1,1	66,9	314,7	№179	
			Слив масло	0,004	0,004	511,00	2,04						
			Соль иодир	0,002	0,002	12,00	0,02						
3	Огурцы свежие в нарезке	50										№100501	
			Огурцы	0,055	0,05	180,00	9,90						
4	Хлеб	60	Хлеб пшеничн	0,06	0,06	35,00	2,10	4,5	0,3	31,3	145,9	№200102	
5	Какао на молоке	200	Какао	0,004	0,004	450,00	1,80	4	4	16	116	№160101	
			Сахар	0,02	0,015	58,00	1,16						
			Молоко	0,09	0,09	50,00	4,50						
Итого за день:							77,73	35,18	22,33	117,7	812,49		
	ИТОГО за весь период						325,36				2957,93		
	Среднее значение за период						65,07				492,99		

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575878

Владелец Шинтукова Лариса Мухадиновна

Действителен с 24.02.2022 по 24.02.2023