

Меню 5-11 класс на 01.09.2024г.

№ п/п		масса, гр.		выход гр.	пищевые вещества			энергетич ценность (кал)	цена руб	Сумма
		брутто	нетто		б	ж	у			
Первый день										
	Обед									
	Овощи свежие с растительным маслом			60						
	капуста	70						30		2,10
	морковь	10						45		0,45
	масло растительное	5						150		0,75
	соль	1						25		0,03
	лук репчатый	3						30		0,09
	Суп гороховый			250						
	горох	20						47		0,94
	картофель	60						45		2,70
	лук репчатый	5						30		0,15
	морковь	5						45		0,23
	сметана	5						400		2,00
	масло растительное	2						150		0,30
	соль	2						25		0,05
	Плов с мясом индейки			250						
	мясо индейки	120						400		48,00
	лук репчатый	6						30		0,18
	рис	50						120		6,00
	масло растительное	7						150		1,05
	морковь	10						45		0,45
	соль	2						25		0,05
	томат	2						230		0,46
	Компот из яблок			180						
	яблоко	20						100		2,00
	сахар	15						85		1,28
	Хлеб	110		110				60		6,60
	ИТОГО									75,85
Второй день										
	Обед									
	Тертая морковь с сахаром			60						
	морковь	75						45		3,38
	сахар	2						85		0,17
	масло растительное	5						150		0,75
	Борщ со сметаной			250						0,00
	картофель	50						45		2,25
	свекла	50						35		1,75
	капуста	50						50		2,50
	морковь	12						45		0,54

масло сливочное	3							480	1,44
соль	2							25	0,05
Компот из яблок			180						
яблоко	20							100	2,00
сахар	15							85	1,28
Хлеб	110		110					48	5,28
ИТОГО									93,68
Четвертый день									
	Обед								
Овощи свежие с растительным маслом			60						
капуста	70							50	3,50
морковь	10							45	0,45
масло растительное	5							150	0,75
соль	1							25	0,03
лук репчатый	3							30	0,09
Суп фасолевый			250						
картофель	70							45	3,15
морковь	5							45	0,23
фасоль	16							270	4,32
лук	5							30	0,15
масло растительное	2							150	0,30
соль	2							25	0,05
сметана	5							400	2,00
Котлета рыбная			100						
минтай	130							240	31,20
лук	10							30	0,30
соль	2							25	0,05
масло сливочное	2							480	0,96
молоко	12							90	1,08
яйцо	0,1							12	1,20
хлеб	13							60	0,78
Рис припущенный			180						
рис	40							120	4,80
масло сливочное	4							480	1,92
соль	2							25	0,05
Чай с сахаром			200						
чай	2							900	1,80
сахар	15							85	1,28
Хлеб	110		110					60	6,60
ИТОГО	536,1								67,03
Пятый день									
	Обед								
Тертая морковь с сахаром			60						
морковь	75							45	3,38
сахар	2							85	0,17
масло растительное	5							150	0,75
Суп картофельный с макаронными изделиями			250						
картофель	70							45	3,15
вермишель	16							50	0,80

морковь	5							45	0,23
лук	5							30	0,15
масло растительное	2							150	0,30
сметана	5							400	2,00
томат	2							230	0,46
соль	2							25	0,05
Биточки куринные			100						
мясо куринное	140							230	32,20
лук	10							30	0,30
масло сливочное	2							480	0,96
хлеб	10							60	0,60
соль	2							25	0,05
молоко	12							90	1,08
яйцо	0,1							12	1,20
Соус сметанный			60						
сметана	20							400	8,00
мука	6							38	0,23
масло сливочное	5							480	2,40
соль	2							25	0,05
Пшеника отварная			180						
пшено	35							70	2,45
масло сливочное	5							480	2,40
соль	1							25	0,03
Какао с молоком			200						
какао	2							900	1,80
молоко	100							90	9,00
сахар	20							85	1,70
Хлеб	110		110					60	6,60
ИТОГО	667,1								82,47
Шестой день									
Обед									
Овощи свежие с растительным маслом			60						
капуста	70							50	3,50
морковь	10							45	0,45
масло растительное	5							150	0,75
соль	1							25	0,03
лук репчатый	3							30	0,09
Суп гороховый			250						
горох	20							47	0,94
картофель	60							45	2,70
лук репчатый	5							30	0,15
морковь	5							45	0,23
сметана	5							400	2,00
масло растительное	5							150	0,75
соль	2							25	0,05
Мясо индейки отварное в сметанном соусе			100/60						
мясо индейки	130							400	52,00
лук репчатый	8							30	0,24
сметана	20							400	8,00

Восьмой день									
	Обед								
	Суп крестьянский с пшенной крупой			250					
	картофель	60						45	2,70
	пшено	18						70	1,26
	морковь	5						45	0,23
	лук	5						30	0,15
	масло растительное	2						150	0,30
	сметана	5						400	2,00
	соль	2						25	0,05
	Свекла отварная с растительным маслом			60					
	свекла	75						35	2,63
	масло растительное	5						150	0,75
	Биточки куриные			100					
	мясо куриное	140						240	33,60
	лук	10						30	0,30
	масло сливочное	2						480	0,96
	хлеб	10						60	0,60
	соль	2						25	0,05
	молоко	12						90	1,08
	яйцо	0,1						12	1,20
	Соус сметанный			60					
	сметана	20						400	8,00
	мука	6						38	0,23
	масло сливочное	5						480	2,40
	соль	2						25	0,05
	Картофельное пюре			180					
	картофель	180						45	8,10
	масло сливочное	5						480	2,40
	молоко	20						90	1,80
	соль	2						25	0,05
	Компот из яблок			180					
	яблоко	20						100	2,00
	сахар	15						85	1,28
	Хлеб	110		110				60	6,60
	ИТОГО	738,1							80,75
Девятый день									
	Обед								
	Салат витаминный			60					
	капуста	70						50	3,50
	морковь	10						45	0,45
	сахар	1						85	0,09
	масло растительное	4						150	0,60
	лук репчатый	5						30	0,15
	Суп фасолевый			250					
	картофель	70						45	3,15
	морковь	5						45	0,23
	фасоль	16						270	4,32
	лук	5						30	0,15

масло сливочное	2							480	0,96
соль	2							25	0,050
сметана	5							400	2,00
Котлета рыбная			100						
минтай	130							240	31,20
лук	10							30	0,30
масло сливочное	2							480	0,96
соль	2							25	0,05
яйцо	0,1							12	1,20
молоко	12							90	1,08
хлеб	13							60	0,78
Рис припущенный			180						
рис	40							120	4,80
масло сливочное	4							480	1,92
соль	2							25	0,0500
Чай с сахаром			200						
чай	2							900	1,80
сахар	15							85	1,28
Хлеб	110		110					60	6,60
ИТОГО	535,1								67,66
Десятый день									
Обед									
Тертая морковь с сахаром			60						
морковь	75							45	3,38
сахар	2							85	0,17
масло растительное	5							150	0,75
Суп с перловой крупой			250						
картофель	60							45	2,70
морковь	5							45	0,23
лук	5							30	0,15
перловка	18							40	0,72
масло растительное	2							150	0,30
сметана	5							400	2,00
соль	2							25	0,05
Жаркое по домашнему			250						
мясо говяжье	100							550	55,00
лук	10							30	0,30
сметана	10							400	4,00
масло сливочное	3							480	1,44
картофель	180							45	8,10
морковь	5							45	0,23
томат	3							230	0,69
соль	2							25	0,05
Компот из яблок			180						
яблоко	20							100	2,00
сахар	15							85	1,28
Хлеб	110		110					60	6,60
ИТОГО	637								90,12

ИТОГО

857,617

на 1 ребенка

85,7617

65

20,7617