



Утверждаю:
Директор МКОУ СОШ
им. М.Х. Барагунова
с.п. Урожайное
М.А. Балкаров

**Примерное
двенадцатидневное меню для обучающихся
от 7 до 11 лет
МКОУ СОШ им. М. Х. Барагунова с.п. Урожайное
на 2020-2021 учебный год**

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

1 неделя - понедельник

№		Масса порции	Продукты	Брутто	Нетто	Цена	Сумма	Б	Ж	У	Ккал	№ тех. карты	Наименование сборника
	Завтрак	г		г	г	за кг	рубли	г	г	г	г		
1	Котлеты из говядины с соусом	80	Мясо говяж	0.085	0.08	350.00	29.75	8.53	9.7	9.6	159.82	№120535	С.В.Маслова
			Соль иодир	0.002	0.005	12.00	0.02						
			Молоко	0.01	0.02	50.00	0.50						
			Лук	0.015	0.008	20.00	0.30						
			Яицо кур	0.005	0.004	125.00	0.63						
			Вода	0.14	0.01		0.00						
			Масло раст	0.006	0.005	110.00	0.66						
			Хлеб	0.014	0.014	36.67	0.51						
			Мука	0.003	0.003	28.00	0.08						
			Томат	0.002	0.002	150.00	0.30						
2	Каша гречневая	150\5	Крупа гречн	0.05	0.05	75.00	3.75	1.8	0.2	10	49	№120535	
			Сл масло	0.005	0.005	400.00	2.00						
			Соль иодир	0.002	0.002	12.00	0.02						
3	Салат из свежих овощей	80	Капуста св	0.07	0.06	15.00	1.05	1.18	7.08	9.28	105.16	№100302	
			Морковь	0.005	0.009	30.00	0.15						
			Огурцы	0.03	0.029	200.00	6.00						
			Лук	0.01	0.099	20.00	0.20						
			Соль иодир	0.002	0.002	12.00	0.02						
			Раст масло	0.01	0.01	110.00	1.10						
	Чай с сахаром	200\15	Чай	0.001	0.001	500.00	0.50	0	0	10	40	№160105	
			Сахар	0.015	0.015	53.00	0.80						
4	Хлеб	60	Хлеб	0.07	0.07	36.67	2.57	20	1.2	20	170.8	№200102	
5	Бананы	120	Бананы	0.12	0.13	95.00	11.40	1.5	0.5	21	94.5	№210103	
Итого за день:							62.32	33.01	18.68	79.88	619.28		

1 неделя -вторник

№		Масса порции	Продукты	Брутто	Нетто	Цена	Сумма	Б	Ж	У	Ккал	№ тех. карты	Наименование сборника
	Завтрак	г		г	г	за кг	рубли	г	г	г	г		
1	Рагу из мяса птицы	230	Куриное филе	0.12	0.1	270.00	32.40	19.43	17.89	26.34	344.1	№120609	С.В.Маслова
			Соль иодиров	0.002	0.002	12.00	0.02						
			Картофель	0.18	0.15	25.00	4.50						
			Лук	0.016	0.015	20.00	0.32						
			Томат	0.005	0.005	150.00	0.75						
			Морковь	0.018	0.015	30.00	0.54						
			Мука	0.006	0.006	28.00	0.17						
			Вода	0.07			0.00						
			Масло раст	0.005	0.005	110.00	0.55						
2	Помидоры и огурцы в нарезке	80	Помидоры	0.05	0.05	150.00	7.50	0.55	0.1	1.9	12	№100520	
			Огурцы	0.03	0.05	200.00	6.00	0.4	0.05	1.25	7.05	№100512	
3	Хлеб пшеничн	60	Хлеб	0.06	0.06	36.67	2.20	20	1.2	20	170.8	№200102	
4	Чай с сахаром	200/15	Чай	0.001	0.001	500.00	0.50	0	0	10	40	№160105	
			Сахар	0.015	0.015	53.00	0.80						
5	Яблоки	120	Яблоки	0.12	0.12	60.00	7.20	0.4	0.4	9.8	44.4	№210110	
Итого за день:							63.45	40.78	19.64	69.29	617.04		

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	Бефстроганов из говядины	80	Мясо гов	0.1	0.08	350.00	35.00	13.12	12.83	3.06	180.19	№120548	С.В.Маслова
			Вода	0.2			0.00						
			Морковь	0.003	0.004	30.00	0.09						
			Лук	0.005	0.004	20.00	0.10						
			Соль	0.002	0.002	12.00	0.02						
			Молоко	0.02	0.02	50.00	1.00						
			Мука	0.003	0.003	28.00	0.08						
			Бульон	0.024			0.00						
			Слив масло	0.002	0.002	400.00	0.80						
Сметана	0.005	0.005	180.00	0.90									
2	Каша перловая	150	Перловка	0.05	0.05	30.00	1.50	3.06	2.78	19.1	113.66	№179	
			Слив масло	0.004	0.004	400.00	1.60						
			Соль	0.002	0.002	12.00	0.02						
3	Помидоры св	80	Помидоры	0.08	0.08	150.00	12.00	0.55	0.1	1.9	12	№100520	
4	Хлеб пшеничн	60	Хлеб	0.06	0.06	36.67	2.20	20	1.2	20	170.8	№200102	
5	Чай с сахаром	200/15	Чай	0.001	0.001	500.00	0.50	0.04	0	10.12	40.64	№160101	
			Сахар	0.015	0.015	53.00	0.80						
6	Яблоки	120	Яблоки	0.12	0.12	60.00	7.20	0.4	0.4	9.8	44.4	№210106	
Итого за день:							63.82	37.17	17.31	63.98	560.39		

1 неделя - четверг

№		Масса порции	Продукты	Брутто	Нетто	Цена	Сумма	Б	Ж	У	Ккал	№ тех. карты	Наименование сборника
	Завтрак	г		г	г	за кг	рубли	г	г	г	г		
1	Рыба тушеная с соусом	80	Рыба заморож	0.130	0.11	140.00	18.20	14.42	8.16	6.79	158.28	№229	С.В.Маслова
			Вода	0.027			0.00						
			Морковь	0.010	0.01	30.00	0.30						
			Лук	0.010	0.00	20.00	0.20						
			Томат	0.010	0.01	150.00	1.50						
			Соль	0.005	0.01	12.00	0.06						
			Сахар	0.004	0.01	53.00	0.21						
			Мука	0.005	0.01	28.00	0.14						
Раст масло	0.010	0.01	110.00	1.10									
2	Макаронны отварные	150	Макаронны	0.050	0.05	35.00	1.75	1.80	0.20	10.00	49.00	№120535	
			Слив масло	0.005	0.01	400.00	2.00						
			Соль	0.002	0.00	12.00	0.02						
3	Винегрет	100	Картофель	0.070	0.06	25.00	1.75	1.60	10.19	9.10	134.51	№100501	
			Свекла	0.030	0.03	25.00	0.75						
			Раст масло	0.006	0.01	115.00	0.69						
			Огурц конс	0.011	0.01	50.00	0.55						
			Морковь	0.010	0.01	30.00	0.30						
			Лук	0.010	0.01	20.00	0.20						
			Соль	0.002	0.00	12.00	0.02						
			Зелен горош	0.020	0.02	100.00	2.00						
4	Хлеб пшеничн 0,6г	60	Хлеб	0.060	0.06	36.67	2.20	20.00	1.20	20.00	170.80	№200102	
5	Какао с молоком	200/20	Какао-порошок	0.004	0.00	450.00	1.80	3.68	3.48	14.62	104.52	№160101	
			Сахар	0.020	0.02	53.00	1.06						
			Молоко	0.100	0.10	50.00	5.00						
6	Мандарины	120	Мандарины	0.12	0.11	100.00	12.00	0.80	0.20	7.50	35.00	№210106	
Итого за день:							53.85	42.3	23.43	68.01	652.11		

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	Гуляш из говядины	80	Мясо гов	0.105	0.09	350.00	36.75	15.25	18.29	22.79	316.77	№120549	С.В.Маслова
			Соль иод	0.003	0.003	12.00	0.04						
			Лук	0.018	0.017	20.00	0.36						
			Морковь	0.005	0.004	30.00	0.15						
			Томат	0.01	0.01	150.00	1.50						
			Масло раст	0.008	0.008	110.00	0.88						
			Бульон	0.27			0.00						
			Мука	0.005	0.005	28.00	0.14						
2	Рис отварной	150	Рис	0.05	0.05	50.00	2.50	3.7	4.24	40.98	216.88	№120539	
			Слив масло	0.005	0.005	400.00	2.00						
			Соль иод	0.002	0.002	12.00	0.02						
3	Салат „Мазайка;	100	Картофель	0.08	0.07	25.00	2.00	1.72	4.42	6.09	71.02	№100505	
			Зелен горошек	0.01	0.01	100.00	1.00						
			Морковь	0.04	0.03	30.00	1.20						
			Яицо (60гр)	0.011	0.01	125.00	1.38						
			Масло раст	0.007	0.007	110.00	0.77						
			Соль иод	0.003	0.003	12.00	0.04						
4	Хлеб пшен	70	Хлеб	0.07	0.07	36.67	2.57	20	1.2	20	170.8	№200102	
5	Чай с сахаром	200\15	Чай	0.001	0.001	500.00	0.50	0	0	10	40	№160105	
			Сахар	0.015	0.015	53.00	0.80						
6	Яблоки	120	Яблоки	0.12	0.12	60.00	7.20	0.4	0.4	9.8	44.4	№210106	
Итого за день:							61.78	41.07	28.55	109.66	859.87		

1 неделя - суббота

№		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	80	Мясо гов	0.085	0.07	350.00	29.75	6.72	6.67	9.12	123.39	№120539	С.В.Маслова
			Вода	0.09			0.00						
			Крупа рисовая	0.006	0.006	50.00	0.30						
			Лук	0.006	0.006	20.00	0.12						
			Раст масло	0.01	0.01	110.00	1.10						
			Мука пшеничн	0.003	0.005	28.00	0.08						
			Томат	0.003	0.003	150.00	0.45						
			Морковь	0.003	0.003	30.00	0.09						
			Яицо куриное	0.005	0.005	125.00	0.63						
			Сахар	0.002	0.002	53.00	0.11						
Соль	0.002	0.002	12.00	0.02									
2	Каша пшениная	150	Пшено	0.04	0.04	50.00	2.00	4	4.24	24.55	152.36	№130201	
			Слив масло	0.005	0.005	400.00	2.00						
			Соль	0.002	0.002	12.00	0.02						
3	Помидоры	80	Помидоры	0.08	0.08	150.00	12.00	0.55	0.1	1.9	12	№100520	
4	Хлеб пшеничн	60	Хлеб	0.06	0.06	36.67	2.20	20	1.2	20	170.8	№200102	
5	Чай с сахаром	200/15	Чай	0.001	0.002	500.00	0.50	1.2	1.28	11.88	63.84	№160108	
			Сахар	0.015	0.015	53.00	0.80						
6	Мандарины	100	Мандарины	0.1	0.1	100.00	10.00	0.8	0.2	7.5	35	№210106	
Итого за день:							62.17	33.27	13.69	74.95	556.09		

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	Котлеты из говядины	80	Мясо говяж	0.085	0.070	350.00	29.75	13.29	12.63	6.83	159.82	№120537	С.В.Маслова 192.57
			Соль иодир	0.009	0.005	12.00	0.11						
			Молоко	0.008	0.020	50.00	0.40						
			Лук	0.010	0.008	20.00	0.20						
			Мука пшен	0.003	0.003	28.00	0.08						
			Яицо кур	0.005	0.004	125.00	0.63						
			Вода	0.140			0.00						
			Масло раст	0.005	0.005	110.00	0.55						
			Хлеб	0.014	0.014	36.67	0.51						
			Томат	0.003	0.003	150.00	0.45						
2	Рис отварной	150	Рис отварной	0.050	0.050	50.00	2.50	3.7	4.24	40.98	216.88	№120539	
			Слив масло	0.004	0.004	400.00	1.60						
			Соль иодир	0.002	0.002	12.00	0.02						
3	Чай с сахаром	200/15	Чай	0.001	0.001	500.00	0.50	0	0	10	40	№160106	
			Сахар	0.015	0.015	53.00	0.80						
4	Огурцы свежие	50	Огурцы	0.050	0.050	200.00	10.00	0.4	0.05	1.25	7.05	№100519	
5	Хлеб пшеничн (600гр)	50	Хлеб	0.050	0.050	36.67	1.83	20	1.2	20	170.8	№200102	
6	Бананы	120	Бананы	0.120	0.110	95.00	11.40	1.5	0.5	21	94.5	№210103	
Итого за день:							61.33	38.89	18.62	100.06	724.02		

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	0.105	0.09	350.00	36.75	19.43	17.89	26.33	344.1	№120609	С,В,Маслова
			Крупа рисовая	0.07	0.07	50.00	3.50						
			Раст масло	0.01	0.01	110.00	1.10						
			Лук	0.01	0.011	20.00	0.20						
			Морковь	0.015	0.018	30.00	0.45						
			Томат	0.012	0.015	150.00	1.80						
			Вода	16			0.00						
			Соль иод	0.002	0.002	12.00	0.02						
2	помидоры свежие	60	Помидоры	0.06	0.059	150.00	9.00	0.55	0.1	1.9	12	№100520	
3	Хлеб (600гр)	60	Хлеб пшеничн	0.06	0.06	36.67	2.20	20	1.2	20	170.8	№200102	
4	Чай с сахаром	200/15	Чай	0.001	0.001	500.00	0.50	0	0	10	40	№160105	
			Сахар	0.015	0.015	53.00	0.80						
5	Яблоки	120	Яблоки	0.12	0.12	60.00	7.20	0.4	0.4	9.8	44.4	№210110	
Итого за день:							63.52	40.38	19.59	68.03	609.95		

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	Гуляш из говядины	80	Мясо говяж	0.105	0.09	350.00	36.75	15.25	18.29	22.79	316.77	№120549	С,В,Маслова
			Соль иодир	0.003	0.003	12.00	0.04						
			Морковь	0.005	0.004	30.00	0.15						
			Лук	0.018	0.017	20.00	0.36						
			Томат	0.012	0.012	150.00	1.80						
			Масло раст	0.008	0.008	110.00	0.88						
			Вода	0.27			0.00						
2	Каша перловая	150	Перловка	0.04	0.05	30.00	1.20	3.06	2.78	19.1	113.66	№179	
			Слив масло	0.004	0.005	400.00	1.60						
			Соль иодир	0.002	0.002	12.00	0.02						
3	Салат из свеж овощей	80	Капуста св	0.08	0.07	15.00	1.20						
			Морковь	0.01	0.009	30.00	0.30						
			Огурцы	0.03	0.029	200.00	6.00						
			Лук	0.01	0.099	20.00	0.20						
			Соль иодир	0.002	0.002	12.00	0.02						
			Раст масло	0.01	0.01	110.00	1.10						
4	Хлеб (600гр)	60	Хлеб пшеничн	0.06	0.08	33.67	2.02	20	1.2	20	170.8	№200102	
5	Чай с сахаром	200\15	Чай	0.001	0.001	500.00	0.50	0	0	10	40	№160106	
			Сахар	0.015	0.015	53.00	0.80						
6	яблоки	120	Яблоки	0.12	0.12	60.00	7.20	0.4	0.4	9.8	44.4	№210110	
Итого за день:							62.14	38.71	22.67	81.69	791.83		

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 тушенная с соусом	80	Рыба заморож	0.13	0.1	140.00	18.20	14.42	8.16	6.79	158.28	№229	С,В,Маслова
			Томат	0.005	0.005	150.00	0.75						
			Соль иод	0.005	0.005	12.00	0.06						
			Лук	0.005	0.02	20.00	0.10						
			Сахар	0.001	0.001	53.00	0.05						
			Морковь	0.003	0.003	30.00	0.09						
			Мука	0.005	0.005	28.00	0.14						
			Масло раст	0.01	0.01	110.00	1.10						
2	Каша гречневая	150/5	Гречка	0.05	0.05	75.00	3.75	1.8	0.2	10	49	№120535	
			Слив масло	0.004	0.004	400.00	1.60						
			Соль иод	0.002	0.002	12.00	0.02						
3	Винегрет	100	Картофель	0.07	0.055	25.00	1.75	1.6	10.19	9.1	134.51	№100501	
			Свекла	0.03	0.026	25.00	0.75						
			Раст масло	0.005	0.005	110.00	0.55						
			Огурц конс	0.011	0.01	50.00	0.55						
			Морковь	0.02	0.018	30.00	0.60						
			Лук	0.012	0.011	20.00	0.24						
			Зелен горош	0.02	0.02	100.00	2.00						
			Соль иод	0.002	0.002	12.00	0.02						
4	Хлеб (600гр)	80	Хлеб пшеничн	0.08	0.08	36.67	2.93	20	1.2	20	170.8	№200102	
5	Чай с сахаром	200\15	Чай	0.001	0.001	500.00	0.50	0.04	0	10.12	40.64	№160106	
			Сахар	0.015	0.015	53.00	0.80						
6	Мандарины	120	Мандарины	0.12	0.12	120.00	14.40	0.8	0.2	7.5	35	№210106	
Итого за день:							50.96	38.66	19.95	63.51	588.23		

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	Тефтели из говядины	80	Мясо гов	0.085	0.07	350.00	29.75	6.72	6.67	9.12	123.39	№120539	С.В.Маслова
			Вода	0.09			0.00						
			Крупа рисовая	0.005	0.005	50.00	0.25						
			Лук	0.021	0.02	20.00	0.42						
			Раст масло	0.006	0.006	110.00	0.66						
			Мука пшеничн	0.006	0.006	28.00	0.17						
			Томат	0.005	0.005	150.00	0.75						
			Морковь	0.005	0.005	30.00	0.15						
			Сахар	0.001	0.001	53.00	0.05						
Соль	0.003	0.003	12.00	0.04									
2	Пюре картофельное	150	Картофель	0.2	0.18	25.00	5.00	2.22	2.56	14.39	89.48	№130,101	
			Слив масло	0.005	0.005	400.00	2.00						
			Молоко	0.03	0.03	50.00	1.50						
			Соль	0.002	0.002	12.00	0.02						
4	Хлеб (600гр)	80	Хлеб пшеничн	0.08	0.08	36.67	2.93	20	1.2	20	170.8	№200102	
5	Кофейный напиток							3	8	17.2	2.8		
			Маккофе 20гр	1	1	10.00	10.00						
6	Яблоки	120	Яблоки	0.12	0.12	50.00	6.00	0.4	0.4	9.8	44.4	№210110	
Итого за день:							59.69	32.34	18.83	70.51	587.92		

2 неделя - суббота

№		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 и з курин филе со смет соусом	80	Куриное филе	0.11	0.1	270.00	29.70	12.35	11.34	12.6	201.86	№120611	С,В,Маслова
			Хлеб	0.02	0.02	36.67	0.73						
			Молоко	0.005	0.005	50.00	0.25						
			Лук	0.005	0.004	20.00	0.10						
			Мука пшен	0.005	0.005	28.00	0.14						
			Яицо кур	0.005	0.009	125.00	0.63						
			Соль	0.003	0.003	12.00	0.04						
			Масло раст	0.004	0.004	110.00	0.44						
			Сметана	0.006	0.006	180.00	1.08						
2	Каша пшенная	150	Пшено	0.05	0.05	50.00	2.50	4	4.24	24.55	152.36	№130201	
			Слив масло	0.004	0.004	400.00	1.60						
			Соль	0.002	0.002	12.00	0.02						
3	Помидоры св	70	Помидоры св	0.07	0.07	150.00	10.50	0.55	0.1	1.9	12	№100520	
4	Хлеб (600гр)	60	Хлеб пшеничн	0.06	0.06	36.67	2.20	20	1.2	20	170.8	№200102	
5	Какао на молоке	200\20	Какао	0.004	0.004	450.00	1.80	3.68	3.48	14.62	104.52	№160101	
			Сахар	0.015	0.015	53.00	0.80						
			Молоко	0.1	0.1	50.00	5.00						
6	Яблоки	120	Яблоки	0.12	0.12	60.00	7.20	0.4	0.4	9.8	44.4	№210110	
Итого за день:							64.72	40.98	20.76	83.47	684.64		