

«Согласовано»
Начальнику ТОУ Роспотребнадзора
по КБР в г. Прохладном, Прохладненском,
Терском, Урванском и Лескенском районах
« 04 » 11 2020
Хамуков В.Э.



Директор МКОУ «СОШ с.п.Верхний Курп»
« 24 » ноября 2020г
Д.Х.Хупова

Примерное двенадцатидневное меню МКОУ «СОШ с.п.Верхний Курп»
горячих школьных обедов для детей 7-11 лет на 2020-2021 учебный год.

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

№ п/п		Масса порции г	Продукты	Брутто г	Нетто г	Цена за кг	Сумма	Б	Ж	У	Ккал	Витамин С мг	№ техн. карты	Наименование сборника
	Завтрак													
			мясо	0,09	0,08	345	рубль							
			хлеб пшеничный	0,025	0,025	31,96	0,799							
			соль йодированная	0,002	0,002	14,41	0,02882							
			яйцо	0,011	0,01	120	1,32							
			мука пшеничная	0,006	0,006	27,66	0,16596							
			луk	0,003	0,0025	18,41	0,05523							
			томатная паста	0,003	0,003	127,44	0,38232							
			масло растительное	0,004	0,004	104,21	0,41684							
			луk	0,0043	0,0036	18,41	0,079163							
			морковь	0,009	0,0072	25,91	0,23319							
			соль	0,005	0,005	14,41	0,07205							
			сахар	0,0044	0,0044	51,75	0,2277							
			крупа перловая	0,05	0,05	29,8	1,49							
			масло сливочное	0,003	0,003	421,07	1,26321							
			карtoфель	0,08	0,07	23,75	1,9							
			зеленый горошек	0,01	0,01	93	0,93							
			морковь	0,038	0,031	25,91	0,98458							
			яйцо	0,011	0,01	120	1,32							
			масло растительное	0,006	0,006	104,21	0,62526							
			соль йодированная	0,003	0,003	14,41	0,04323							
			чай	0,0007	0,0007	520	0,364							
			сахар	0,01	0,01	51,75	0,5175							
			вода	0,2	0,2	0	0							
			лимон	0,005	0,005	150	0,75							
			хлеб пшеничный	0,05	0,05	31,96	1,598							
			банан	0,15	0,14	85	12,75							
			Итого за день:				59,366053							

I неделя вторник														
№ п/п	Завтрак	Масса порции	Продукты	Брутто	Нетто	Цена за кг	Сумма	Б	Ж	У	Ккал	Витамин С	№ техн. карты	Наименование сборника
		г		г	г		рублн	г	г	г	г	мг		
1	Рагу из мяса птицы	230	куриное филе	0,12	0,1	255,8	30,696	19,43	17,894	26,335	344,1	16,514	ТК № 120609	С6 С.В.Маслова
			соль йодированная	0,0023	0,0023	14,41	0,033143							
			картофель	0,18	0,15	23,75	4,275							
			лук	0,0164	0,015	18,41	0,301924							
			томатная паста	0,005	0,005	127,44	0,6372							
			морковь	0,018	0,015	25,91	0,46638							
			мука пшеничная	0,006	0,006	27,66	0,16596							
			вода	0,07	0,07	0	0							
2	Хлеб пшеничный	50	масло растительное	0,005	0,005	104,21	0,52105	20	1,2	20	170,8	0	ТК № 200102	С6 С.В.Маслова
3	Нарезка из свежих помидоров и огурцов	100	хлеб пшеничный	0,05	0,05	31,96	1,598	0,55	0,1	1,9	12	10,7	ТК № 100520	С6 С.В.Маслова
			помидоры	0,06	0,05	45	2,7							
4	Какао на молоке	200	огурцы	0,06	0,05	45	2,7	3,68	3,48	14,62	104,52	0,54	ТК № 160101	С6 С.В.Маслова
			какао - порошок	0,005	0,005	441,66	2,2083							
			сахар	0,01	0,01	51,75	0,5175							
			вода	0,11	0,11	0	0							
5	Яблоко	100	молоко	0,13	0,13	48,9	6,357	0,4	0,4	9,8	44,4	5	ТК № 210110	С6 С.В.Маслова
			яблоко	0,11	0,1	50,45	5,29725							
Итого за день:							58,474707							

I неделя среда														
№ п/п	Завтрак	Масса порции	Продукты	Брутто	Нетто	Цена	Сумма	Б	Ж	У	Ккал	Витамин С	№ техн. карты	Наименование сборника
		г		г	г	за кг	рубли	г	г	г	г	мг		
1	Бефстроганов из говядины	80	мясо	0,09	0,08	345	31,05	13,12	12,83	3,06	180,19	0,29	ТК № 120548	Сб С.В.Маслова
			вода	0,2	0,2	0								
			морковь	0,005	0,004	25,91	0,12955							
			лук	0,005	0,004	18,41	0,09205							
			соль йодированная	0,004	0,004	14,41	0,05764							
			молоко	0,03	0,03	48,9	1,467							
			мука пшеничная	0,0024	0,0024	27,66	0,066384							
			бульон мясной или вода	0,024	0,024	0	0							
			масло сливочное	0,002	0,002	421,07	0,84214							
			сметана 15 %	0,0055	0,0055	148,77	0,818235							

2	Каша гречневая (гарнир)	150	крупя гречневая	0,05	0,05	74,16	3,708	3,71	3,97	14,78	109,69	0,34	ТК № 120535	Сб С.В.Маслова
			масло сливочное	0,003	0,003	421,07	1,26321							
			соль йодированная	0,006	0,006	14,41	0,08646							
			морковь	0,025	0,02	25,91	0,64775							
			помидоры	0,06	0,05	45	2,7							
			огурцы	0,06	0,05	45	2,7							
			капуста	0,1	0,08	16,75	1,675							
			лук	0,01	0,01	18,41	0,1841							
			масло растительное	0,01	0,01	104,21	1,0421							
4	Хлеб пшеничный	50	хлеб пшеничный	0,05	0,05	31,96	1,598	20	1,2	20	170,8	0	ТК № 200102	Сб С.В.Маслова
			чай	0,0007	0,0007	520	0,364							
			сахар	0,01	0,01	51,75	0,5175							
			вода	0,2	0,2	0	0							
			лимон	0,005	0,005	150	0,75							
6	Яблоко	100	яблоко	0,13	0,1	50,45	6,5585	0,4	0,4	9,8	44,4	38	ТК № 210106	Сб С.В.Маслова
Итого за день:							58,317619	38,45	25,48	67,04	616,74	44,78		
3	Салат из сборных овощей	100						1,18	7,08	9,28	105,16	4,55	ТК № 100302	Сб С.В.Маслова

I неделя четверг													
№ п/п	Масса порции	Продукты	Брутто	Нетто	Цена	Сумма	Б	Ж	У	Ккал	Витамин С	№ техн. карты	Наименование сборника
	г		г	г	за кг	руб	г	г	г	г	мг		
		рыба замороженная	0,13	0,11	152,5	19,52							
		вода	0,027	0,027	0	0							
		морковь	0,03	0,02	25,91	0,7773							
		лук	0,01	0,01	18,41	0,1841							
		томат	0,005	0,005	127,44	0,6372							
		соль йодированная	0,005	0,005	14,41	0,07205							
		сахар	0,004	0,004	51,75	0,207							
		масло растительное	0,005	0,005	104,21	0,52105							
		картофель	0,2	0,16	23,75	4,75							
		масло сливочное	0,005	0,005	421,07	2,10535							
		молоко	0,050	0,050	48,9	2,445							
		картофель	0,08	0,07	23,75	1,9							
		зеленый горошек	0,01	0,01	93	0,93							
		морковь	0,038	0,031	25,91	0,98458							
		яйцо	0,011	0,01	120	1,32							
		масло растительное	0,006	0,006	104,21	0,62526							
		соль йодированная	0,003	0,003	14,41	0,04323							
1	Рыба тушеная с овощами	80					14,42	8,16	6,79	158,28	3,48	ТК № 229	Сб М.П.Мотильный
2	Картофельное пюре	150					2,22	2,56	14,39	89,48	12,615	ТК № 130101	Сб С.В.Маслова
3	Салат Мозаика	100					1,72	4,42	6,09	71,02	7,02	ТК № 100505	Сб С.В.Маслова

			лук	0,005	0,005	18,41	0,09205					
			масло растительное	0,003	0,003	104,21	0,31263					
			томатная паста	0,002	0,002	127,44	0,25488					
			рис	0,05	0,05	50,5	2,525					
2	Каша рисовая (гарнир)	150	соль йодированная	0,004	0,004	14,41	0,05764				1,94	TK № 120539
			масло сливоч.	0,0045	0,0045	421,07	1,894815					
			морковь	0,025	0,02	25,91	0,64775					
			помидоры	0,06	0,05	45	2,7					
			огурцы	0,06	0,05	45	2,7					
			капуста	0,1	0,08	16,75	1,675					
3	Салат из сборных овощей	100	лук	0,01	0,01	18,41	0,1841					
			масло растительное	0,01	0,01	104,21	1,0421					
4	Хлеб пшеничный	50	хлеб пшеничный	0,05	0,05	31,96	1,598			20	170,8	0
			чай чёрный	0,0007	0,0007	520	0,364					
5	Чай с лимоном	200	сахар	0,01	0,01	51,75	0,5175					
			лимон	0,005	0,005	150	0,75			0	40,64	1,6
6	Яблоко	100	яблоко	0,11	0,1	50,45	5,5495			0,4	44,4	5
	Итого за день:						57,76			33,85	22,62	99,78
											738,10	8,62

II неделя вторник														
№ п/п		Масса порции	Продукты	Брутто	Нетто	Цена	Сумма	Б	Ж	У	Ккал	Витамин С	№ техн. карты	Наименование сборника
	Завтрак	г		г	г	за кг	рублн	г	г	г	г	мг		
1	Соус по домашнему	230	мясо	0,11	0,08	345	37,95	19,43	17,894	26,335	344,1	16,514	ТК № 120609	С6 С.В. Маслова
			соль йодированная	0,0023	0,0023	14,41	0,033143							
			картофель	0,18	0,15	23,75	4,275							
			лук	0,01	0,01	18,41	0,1841							
			томатная паста	0,005	0,005	127,44	0,6372							
			морковь	0,015	0,013	25,91	0,38865							
2	Нарезка из свежих помидоров и огурцов	100	мука пшеничная	0,006	0,006	27,66	0,16596	0,55	0,1	1,9	12	10,7	ТК № 100520	С6 С.В. Маслова
			вода	0,07	0,07	0	0							
			масло растительное	0,005	0,005	104,21	0,52105							
			помидоры	0,06	0,05	45	2,7							
3	Чай с лимоном	200	огурцы	0,06	0,05	45	2,7	0,4	0,05	1,25	7,05	5	ТК № 100519	С6 С.В. Маслова
			чай черный	0,0007	0,0007	520	0,364							
			лимон	0,005	0,005	150	0,75							
4	Хлеб пшеничный	50	сахар	0,015	0,015	51,75	0,77625	0,04	0	10,12	40,64	1,6	ТК № 160106	С6 С.В. Маслова
			хлеб пшеничный	0,05	0,05	31,96	1,598							
5	Яблоко	100	яблоко	0,11	0,1	50,45	5,5495	0,4	0,4	9,8	44,4	5	ТК № 210110	С6 С.В. Маслова

		58,592853	40,82	19,64	69,41	617,68	38,81	
--	--	-----------	-------	-------	-------	--------	-------	--

III неделя среда													
№ п/п	Масса порции	Продукты	Брутто	Нетто	Цена за кг	Сумма	Б	Ж	У	Ккал	Витамин С	№ техн. карты	Наименование сборника
	г		г	г	руб	руб	г	г	г	г	мг		
1	80	говядина	0,085	0,07	345	29,325	15,25	18,29	22,79	316,77	50,74	ТК № 120549	Сб С.В.Маслова
		соль йодированная	0,18	0,18	14,41	2,5938							
		лук	0,005	0,004	18,41	0,09205							
		морковь	0,005	0,004	25,91	0,12955							
		томатная паста	0,002	0,002	127,44	0,25488							
		масло растительное	0,003	0,003	104,21	0,31263							
		бульон мясной или вода	0,27	0,27	0	0							
2	150	каша перловая	0,05	0,05	29,8	1,49	3,06	2,78	19,1	113,660		ТК №179	Сб.М.П. Могильного
3	100	масло сливочное	0,003	0,003	421,07	1,26321	0,55	0,1	1,9	12	10,7	ТК № 100520	Сб С.В.Маслова
		помидоры	0,06	0,05	45	2,7							
4	200	огурцы	0,06	0,05	45	2,7	0	0	10	40	0	ТК № 160105	Сб С.В.Маслова
		чай черный.	0,0007	0,0007	520	0,364							
5	50	сахар	0,015	0,015	51,75	0,77625	20	1,2	20	170,8	0	ТК № 200102	Сб С.В.Маслова
		хлеб	0,05	0,05	31,96	1,598							
6	100	мандарин	0,10	0,1	150	15	0,8	0,2	7,5	35	38	ТК № 210106	Сб С.В.Маслова
Итого за день:							58,59937	37,00	63,44	580,32	88,738		

II неделя четверг													
№ п/п	Масса порции	Продукты	Брутто	Нетто	Цена за кг	Сумма	Б	Ж	У	Ккал	Витамин С	№ техн. карты	Наименование сборника
	г		г	г		руб	г	г	г	г	мг		
1	Рыба тушеная с овощами	рыба	0,15	0,11	152,5	22,875	14,42	8,16	6,79	158,28	3,48	ТК № 229	Сб М.П.Могильный
		томат	0,005	0,005	127,44	0,6372							
		соль йодированная	0,005	0,005	14,41	0,07205							
		лук	0,02	0,02	18,41	0,3682							
		сахар	0,004	0,004	51,75	0,207							
		морковь	0,03	0,02	25,91	0,7773							
		масло растительное	0,005	0,005	104,21	0,52105							
		картофель	0,2	0,16	23,75	4,75							
2	Картофельное пюре	соль йодированная	0,003	0,003	14,41	0,04323	3,33	3,84	21,59	134,24	12,615	ТК № 130101	Сб С.В.Маслова

[illegible]

III неделя пятница

II неделя пятница																								
№ п/п	Завтрак	Масса порции	Продукты	Брутто	Нетто	Цена	Сумма	Б	Ж	У	Ккал	Витамин С	№ техн. карты	Наименование сборника										
		г		г	г	за кг	рублн	г	г	г	г	мг												
1	Биточки из говядины с подливой	80	мясо	0,10	0,08	345	34,5	13,29	12,63	6,83	194,17	0,14	ТК № 120537	С6 С.В.Маслова										
			соль йодированная	0,005	0,005	14,41	0,07205																	
			молоко	0,02	0,02	48,9	0,978																	
			лук	0,01	0,008	18,41	0,1841																	
			соль йодированная	0,004	0,004	14,41	0,05764																	
			мука пшеничная	0,01	0,01	27,66	0,2766																	
			яйцо	0,011	0,01	120	1,32																	
			вода	0,14	0,004	0	0																	
			масло растительное	0,002	0,002	104,21	0,20842																	
			лук	0,005	0,004	18,41	0,09205																	
2	Каша гречневая (гарнир)	150	масло растительное	0,003	0,003	104,21	0,31263	1,8	0,2	10	49	0	ТК № 120535	С6 С.В.Маслова										
			томатная паста	0,002	0,002	127,44	0,25488																	
			крупа гречневая	0,05	0,05	74,16	3,708																	
			соль йодированная	0,003	0,003	14,41	0,04323																	
			масло сливочное	0,005	0,005	421,07	1,894815																	
			картофель	0,065	0,05	23,75	1,54375																	
			свекла	0,03	0,026	23,16	0,6948																	
			масло растительное	0,015	0,015	104,21	1,56315																	
			огурцы консервиров.	0,011	0,01	90	0,99																	
			морковь	0,02	0,015	25,91	0,5182																	
3	Винегрет	100	лук	0,012	0,01	18,41	0,22092	1,6	10,19	9,1	134,51	8,32	ТК № 100501	С6 С.В.Маслова										
			горошек зеленый	0,02	0,02	93	1,86																	
			соль йодированная	0,0025	0,0025	14,41	0,036025																	
			хлеб пшеничный	0,05	0,05	31,96	1,598																	
			чай черный	0,0007	0,0007	520	0,364																	
			4	Хлеб пшеничный	50	хлеб пшеничный	0,05								0,05	31,96	1,598	20	1,2	20	170,8	0	ТК № 200102	С6 С.В.Маслова
						чай черный	0,0007								0,0007	520	0,364							
						хлеб пшеничный	0,05								0,05	31,96	1,598							
						чай черный	0,0007								0,0007	520	0,364							
						хлеб пшеничный	0,05								0,05	31,96	1,598							

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество	Цена за единицу	Сумма	Б	Ж	У	Ккал	Витамин С	№ техн. карты	Наименование сборника
6	Яблоко	100	0,11	50,45	5,59725	0,4	0,4	9,8	44,4	5	ТК № 210110	Сб С.В.Маслова
Итого за день:					59,26126	37,09	24,62	65,73	632,86	5,14		

II неделя суббота													
№ п/п	Завтрак	Масса порции	Продукты	Брутто	Нетто	Цена за кг	Сумма	Б	Ж	У	Ккал	Витамин С	Наименование сборника
1	Рагу из мяса птицы бескостное	230	куриное филе	0,14	0,1	255,8	35,812	19,43	17,894	26,335	344,1	16,514	С6 С.В.Маслова
			соль йодированная	0,0023	0,0023	14,41	0,033143						
			картофель	0,18	0,15	23,75	4,275						
			лук	0,0164	0,015	18,41	0,301924						
			томатная паста	0,005	0,005	127,44	0,6372						
			морковь	0,018	0,015	25,91	0,46638						
			мука пшеничная	0,006	0,006	27,66	0,16596						
2	Салат Мозаика	100	вода	0,07	0,07	0	0	1,72	4,42	6,09	71,02	7,02	С6 С.В.Маслова
			масло растительное	0,005	0,005	104,21	0,52105						
			картофель	0,08	0,06	23,75	1,9						
			зеленый горошек	0,02	0,02	93	1,86						
			морковь	0,04	0,03	25,91	1,0364						
			яйцо	0,011	0,01	120	1,32						
			масло растительное	0,006	0,006	104,21	0,62526						
3	Чай с сахаром	200	соль йодированная	0,003	0,003	14,41	0,04323	0	0	10	40	0	С6. С.В.Маслова
			чай	0,0007	0,0007	520	0,364						
			сахар	0,01	0,01	51,75	0,5175						
			вода	0,2	0,2	0	0						
4	Хлеб пшеничный	50	хлеб пшеничный	0,05	0,05	31,96	1,598	20	1,2	20	170,8	0	С6 С.В.Маслова
5	Яблоко	100	яблоко	0,13	0,1	50,45	6,5585	0,4	0,4	9,8	44,4	5	С6 С.В.Маслова
Итого за весь период							58,035547	41,55	23,91	72,23	670,31	28,534	
Среднее значение за период							702,48				7584,63		
							58,54				632,05		