Утверждаю:

Директор
МКОУ СОШ с.п.Верхний Курп
Д.Х.Хупова

Примерное
двенадцатидневное меню для обучающихся
от 7 до 11 лет
МКОУ СОШ с.п.Верхний Курп
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	№ техн. 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	№ техн. 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		
			Мясо гов	0,1	0,08	350,00	35,00						С.В.Маслова

	Бефстроганов из говядины	80	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	13,12	12,83	3,06	180,19	№120548	
			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	
			Чай	0,001	0,001	500,00	0,50	0,04	0	10,12	40,64	№160101	
5	Чай с сахаром	200/15	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	№ техн. карты	Наименование сборника
	Завтрак	г		г	г	за кг	рубли	г	г	г	г		
			Рыба заморож	0,130	0,11	140,00	18,20						
			Вода	0,027			0,00						
			Морковь	0,010	0,01	30,00	0,30	14,42	8,16	6,79	158,28	№229	С.В.Маслова
			Лук	0,010	0,00	20,00	0,20						
1	Рыба тушенная с соусом	80	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						
	Макароны отварные	150	Макароны	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	
			Какао-порошок	0,004	0,00	450,00	1,80						
5	Какао с молоком	200/20	Сахар	0,020	0,02	53,00	1,06	3,68	3,48	14,62	104,52	№160101	
			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 пшенная	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		