



Утверждаю  
Директор школы  
Н.В.Кузнецова  
2023-2024гг.

# *МКОУ «Сафакулевская средняя общеобразовательная школа»*

*12 дневное меню  
1-11 класс*

<p>1 день</p> <p>Обед</p> <p>Салат витаминный</p> <p>Гуляш с гречкой отварной</p> <p>Чай с лимоном</p> <p>Хлеб</p>	<p>2 день</p> <p>Обед</p> <p>Суп рассольник на мясо -костном бульоне со сметаной</p> <p>Какао</p> <p>Хлеб с маслом сливочным (сыр)</p>	<p>3 день</p> <p>Обед</p> <p>Салат из свежей капусты с морковкой</p> <p>Ежики с томатно-сметанном соусе с макар.изд. (горох)</p> <p>Компот из сухофруктов (апельсин, яблоко, Слива)</p> <p>Хлеб</p>	<p>4 день</p> <p>Обед</p> <p>Суп борщ на мясо -костном бульоне со сметаной.(суп с лапшой)</p> <p>Кофейный напиток</p> <p>Хлеб с сыром (масло слив.)</p>	<p>5 день</p> <p>Обед</p> <p>Салат вареная свекла</p> <p>Рыба горбуша (скумбрия, минтай) тушенная под овощами с картофельным пюре</p> <p>Чай с молоком</p> <p>Хлеб</p>	<p>6 день</p> <p>ЗАВТРАК</p> <p>Каша дружба (молочный суп)</p> <p>Чай с сахаром</p> <p>Хлеб с маслом сливочным (сыр)</p>
<p>7 день</p> <p>Обед</p> <p>Салат витаминный.</p> <p>Творожная запеканка со сгущенным молоком.</p> <p>Чай с лимоном</p> <p>Хлеб</p>	<p>8 день</p> <p>Обед</p> <p>Суп свекольник на мясо - костном бульоне со сметаной</p> <p>Кофейный напиток</p> <p>Хлеб с сыром (масло слив.)</p>	<p>9 день</p> <p>Обед</p> <p>Салат винегрет</p> <p>Куриные голень с картофельным пюре</p> <p>Чай с сахаром</p> <p>Хлеб</p>	<p>10 день</p> <p>Обед</p> <p>Котлета мясная с отварными макаронами и подливом</p> <p>Чай с молоком.</p> <p>Хлеб с маслом слив (сыр).</p>	<p>11 день</p> <p>Обед</p> <p>Салат из свежей капусты с морковкой</p> <p>Суп рисовый с мясом (гороховый)</p> <p>Компот из сухофруктов (слива, апельсин, Яблоко)</p> <p>хлеб</p>	<p>12 день</p> <p>Обед</p> <p>Каша пшеничная с маслом (рисовая)</p> <p>Чай с сахаром</p> <p>Хлеб с сыром (масло слив)</p>

**Накопительная ведомость**

Наименование продуктов	Норма на 1 уч-ся	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Выдано на 1 уч-ся	Б	Ж	У	КК
Молоко	116.2	-	100	-	100	100	100	20	100	-	100	-	100	73.3	6,16	7	10,2	120.2
Сметана	2.5	-	10	5	10	-	-	10	10	-	-	-	-	4.6	0,56	0.4	0.064	4.12
Сыр	2.7	-	-	-	15	-	-	-	15	-	-	-	15	3.7	3.6	5	-	50.7
Мясо говядина	18.5	100	47	70	47	-	-	-	47	-	100	47	-	42.6	15.4	0.4	-	105.6
Курица	11.1	-	-	-	-	-	-	-	-	100	-	-	-	-	-	-	-	-
Колбасные изделия	10.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Рыба	16.87	-	-	-	-	110	-	-	-	-	-	-	-	9.2	5.1	0.3	-	24.8
Яйца	0.2	-	-	0.04	-	-	-	1	-	-	0.05	-	-	0.17	0.02	0.18	0.012	0.256
Хлеб (пшеничный)(ржаной)	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	1.26	0.84	29.4	142.1
Сахар	15	20	20	20	15	12	15	27	15	12	12	20	12	17.3	-	-	30	120
Кондитерские изделия	---	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Масло сливочное	8.2	-	15	5	-	5	25	10	-	5	20	-	10	7.9	0.12	13.4	0.16	124
Масло растительное	4.12	8	8	16	8	11	-	-	8	13	16	8	-	8	-	8.2	-	76
Картофель	60	-	75	-	60	155	-	-	70	185	-	60	-	46.3	1.66	0.080	16.3	68.89
Овощи	75	123	53	150	143	142	-	100	128	164	113	122	-	71.0	1.59	-	4.67	26.29
Фрукты + Сухофрукты	50 12	- 8	- -	- -	- -	- (150) 20	- -	- 8	- -	- -	- -	- (150) 20	- -	33.3 3.34	0.12 8	- -	11.2	54
Макаронные изделия , крупы	15.24	40	20	65	-	-	33	10	-	-	50	20	33	27.0	3.6	0.99	25.05	135
Творог	13.75	-	-	-	-	-	-	100	-	-	-	-	-	16.6	1,36	2	5	60
Мука	8	5	-	5	-	-	-	10	-	-	-	10	-	2.9	0,18	0,8	4	25
Сок	20	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	16.7	-	-	-	-

Меню	Наименование продуктов	Брутто	Нетто	Выход	Цена	Сумма	Б	Ж	У	Калории
<b>1 день</b>										
Гуляш с отварной гречкой	Масло растительное	8	8				-	7.9	-	71.92
	Морковь	10	9				0.18	-	0.486	2.51
	лук	10	9				0.18	-	0.486	2.51
Салат витаминный	Мясо	100	100	136\120			18.9	12.4	-	187
	Томат	5	5				0.09	-	0.27	1.395
	Мука	5	5				0.53	0.062	3.655	16.44
	Гречка	40/50	120\150				4.8(6)	1.16(1.45)	27.6(34.5)	133.6(167)
Морковь	70-100	60-90								
сахар	3	3				4.8(6)	1.16(1.45)	27.6(34.5)	133.6(167)	
Чай с лимоном	чай	2	2							
	лимон	8	8				0.032	0.032	0.78	3.6
	Сахар	17	17	180-200			-	-	16.9	64.4
										68
	Хлеб	70	70	70			1.26	0.84	29.4	142.1
										142.1
<b>2 день</b>										
Суп рассольник со сметаной	Мясо	70	47				8.88	5.8	-	87.89
	Морковь	15	14				0.252	-	0.756	3.906
	Масло растительное	8	8				-	7.9	-	71.9
	Лук	15	14				0.252	-	0.756	3.906
	Сметана	10	10				0.28	2	0.32	20.6
	Сол.огурцы	25	25				0.45	-	1.35	6.9
перловка	15	30				3.6	0.87	20.7	100.2	
Картофель	90	75	200-300			1.5	0.074	14.775	62.25	
бульон	50	50								357.552
Чай с сахаром	Чай	3	3							
	Сахар	12	12				-	-	11.9	45.4
Хлеб с сыром(масло сливочное)	Хлеб	70	70	180-200			1.26	0.84	29.4	142.1
	Сыр (масло сливочное)	15	15	70/15			4.4(0.058)	4.5(12.37)	-(0.048)	55.65(112.2)

										197.75
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--------

Меню	Наименование продуктов	Брутто	Нетто	Выход	Цена	Сумма	Б	Ж	У	Калор.
<b>3 день</b>										
Ежика с томатно-сметанном соусе с отварными мак.изд.(горох)	Мясо(фарш)	70	60				11.34	7.4	-	112.2
	Сметана	5	5				0.14	1	0.16	10.30
	Крупа рисовая	15	30				3.6	0.87	20.7	100.2
	Яйцо	0.004	0.004				0.0002	0.00018	0.000012	0.0025
	Лук+ морковь	10+10	9+9				0.16(0.16)	----	0.486	2.51
	Томат	5	5				0.09	----	0.27	1.39
	Мука	5	5				0.53	0.062	3.65	16.44
	Масло раст.	5	5				-	4.99	-	44.95
										287.99
		Макарон.изд	50	150			18	4.35	103.5	501
	Масло слив.	5	5			0.029	4.12	0.041	37.4	
				128/135/83					538.4	
	Горох	50	100			12	2.9	69	334	
	Масло слив.	5	5			0.029	4.12	0.041	37.4	
									371.4	
Салат витаминный	Морковь	100	90	63/103			1.62	-	4.86	25.11
	Сахар	3	3				-	-	2.99	11.37
									36.48	
Компот из сухофруктов (апельсин,яблоко,слива)	сухофрукты	20	20				0.65	-	13.6	54.5
	Сахар	20	20				-	-	19.94	75.8
	Апельсин,яблоко.слива	22	20	180-200			0.08	0.08	1.96	9
Хлеб	хлеб	70	70	70			1.26	0.84	29.4	142.1

**4 день**

Меню	Наименование продуктов	Брутто	Нетто	Выход	Цена	Сумма	Б	Ж	У	Калории
Суп борщ на мяско-костном бульоне со	мясо	70	47				8.88	5.82	-	87.89
	картофель	70(115)	55(75)				1.1	0.54	10.83	45.65

сметаной (суп с лапшой)	Морковь	15(12)	14(10)				0.25	-	0.75	3.90
	Лук	15(12)	14(10)				0.25	-	0.75	3.90
	Масло раст.	8(5)	8(5)				-	7.99	-	71.92
	Свекла	60	50				0.9	-	2.7	13.95
	Томат	5	5				0.09	-	0.27	1.39
	Сметана	10	10				0.28	2	0.32	20.6
	Капуста	60	50	250-300			0.9	-	2.7	13.95
										263.15
Кофейный напиток	Кофейный напиток	3	3				0.12	0.096	1.424	6.74
	сахар	15	15				-	-	14.955	56.85
	молоко	100	100	180-200			2.8	3.2	4.7	58
										121.59
Хлеб с сыром ( масло сливочное)	Сыр (масло сливочное)	15	15				-	0.8	-	8.8
	хлеб	70	70	70\15			1.23	2.9	-	20.3
										29.1

Меню	Наименование продуктов	Брутто	Нетто	Выход	Цена	Сумма	Б	Ж	У	Калории
<b>5 день</b>										
Салат свекла варенная(нарезка из помидор)	Свекла	70\110	60/100				1.8	-	5.4	27.9
	Масло раст	3	3	63/103			-	2.997	-	26.97
										54.87
Рыба ( горбуша, минтай, скумбрия) тушенная под овощами с картофельным пюре	Рыба	100/120	90/110				15.9	0.7	-	70
	Морковь	10	9				0.16	-	0.486	2.51
	лук	10	9				0.16	-	0.486	2.51
	Масло растительное	8	8				-	7.9	-	71.9
	картофель	190	150				3	0.14	29.55	124.5
	Молоко	30	30				0.84	0.96	1.41	17.4
	Масло сливочное	5	5	126\185			0.019	4.12	0.016	37.4
										182.3
Чай с молоком	Чай	3	3				-	-	19.9	75.8
	Сахар	15	15				0.65	-	13.6	41.2
	молоко	100	100	180-200						117
Хлеб	Хлеб	70	70	70			1.26	0.84	29.4	142.1
<b>6 день</b>										
Меню	Наименование продуктов	Брутто	Нетто	Выход	Цена	Сумма	Б	Ж	У	Калории

Каша дружба (молочный суп)	Рис (пшено), вермишель	17/16(20)	99(40)				11.88	0.95	22.77	110.22
	Молоко	100(150)	100(150)				2.9	3.2	4.7	58
	Масло сливочное	10	10	210			0.039	8.25	0.082	74.8
	сахар	3	3				-	-	2.99	11.37
Чай с сахаром	Чай	3	3	200						254.39
	Сахар	12	12				-	-	11.96	45.48
Хлеб с маслом сливочным (сыр)	Хлеб	70	70	70			1.26	0.84	29.4	142.1
	Масло(сыр)	15	15	15			0.058	12.37	0.048	112.2
<b>7 день</b>										
Салат витаминный	Морковь	70\110	60/100				1.8	-	5.4	27.9
	Сахар	3	3	63/103			0.09	-	0.27	1.39
				63/103			-	2.99	-	26.97
										56.26
Творожная запеканка со сгущенным молоком	Творог	80\100	80\100				13.36	7.2	1.04	124.8
	Яйцо	1	1				0.05	0.045	0.003	0.63
	Сметана	10	10				0.28	2	0.32	20.6
	манка	10	20				2.4	0.58	13.8	66.8
хлеб	сухари	5	5				0.09	0.06	2.1	10.15
	масло слив.	10	10				0.039	8.25	0.082	74.8
	Сахар	10	10				-	-	9.97	37.9
	Сгущенным молоком	20	20	150\200			-	-	19.84	75.8
										411.48
чай	Хлеб	70	70	70			1.26	0.84	29.4	142.1
Чай с лимоном	чай	2	2							
	Сахар	17	17	200			-	-	16.94	64.43
	лимон	8	8				0.032	0.032	0.78	3.6
										68.03

**8 день**

Суп свекольник на мясо - костном бульоне со	мясо	70	47				8.88	5.82	-	87.89
	лук	15	14				0.25	-	0.75	3.90





## 10 день

Меню	Наименование продуктов	Брутто	Нетто	Выход	Цена	Сумма	Б	Ж	У	Калории
Котлета мясная с отварными макаронами и подливом	Мясо	100	90				17.01	11.16	-	168.3
	Лук	10	9				0.162	-	0.48	2.5
	Масло раст	8	8				-	7.99	-	80.91
	сухари	10	10				0.18	0.12	4.2	20.3
	яйцо	0.005	0.005				0.00025	0.000225	0.000015	0.00315
	морковь	10	9				0.162	-	0.486	2.511
	мука	5	5				0.53	0.0625	3.655	16.44
	томат.паста	5	5				0.09	-	0.27	1.395
	лук	10	9				0.162	-	0.48	2.5
	масло раст	5	5				-	4.995	-	44.95
	макароны	50	150				6	1.45	34.5	167
	масло слив.	5	5		100\155\33		0.0195	4.125	0.41	374
Чай с молоком	чай	3	3				-	-	-	-
	Молоко	100	100				2.8	3.2	4.7	58
	сахар	12	12	180-200			-	-	14.95	56.85
										114.85
хлеб	хлеб	70	70				1.26	0.84	29.4	142.1
Масло слив(сыр)	Масло слив(сыр)	15	15	70\15			0.029	12.37	0.12	112.2
										254.3

## 11 день

Салат из свежей капусты с морковь. Суп рисовый с мяско-костном бульоне	Капуста	110	100				1.8	-	5.4	27.9
	Морковь	10	9				0.162	-	0.48	2.5
	Масло раст.	3	3	112			-	2.997	-	26.97
	Мясо	70	47				8.883	5.828	-	87.89
	Рис	20	40				2.4	0.58	13.8	66.8
	Морковь	15	14				0.252	-	0.756	3.906
	Лук	15	14				0.252	-	0.756	3.906
	Масло раст	8	8				-	7.992	-	71.92
	картофель	80	60				1.2	0.0594	11.82	49.8
	томат	5	5				0.09	-	0.27	1.395
	бульон	70	70	258						
	Компот из сухофруктов	сухофрукты	20	20				0.65	-	13.6
Сахар		20	20				-	-	19.94	75.8
Апельсин,яблоко,слива		22	20	200			0.08	0.08	1.96	9

Хлеб	Хлеб	70	70	70			1.26	0.84	29.4	142.1
<b>12 день</b>										
Меню	Наименование продуктов	Брутто	Нетто	Выход	Цена	Сумма	Б	Ж	У	Калории
Каша пшеничная(рис, гречка)	Молоко	100(100)	100(100)				2.8	3.3	4.7	58
	Пшеничная (рис, гречка)	33 (33)	99 (99)				3.96	0.95	22.77	110.22
	(сахар)	(3)	(3)	200			-	-	2.99	11.37
	Масло сливочное	10	10	320			0.059	8.25	0.082	74.8 243.02 (254.39)
Чай с молоком	сахар	12	12	200			-	-	11.96	45.48
	чай	3	3	200			-	-	-	-
	молоко	100	100				2.8	3.3	4.7	58 103.48
Хлеб с маслом сливочным(сыр)	Хлеб	70	70	70\15			1.26	0.84	29.4	142.1
	Масло сливочное(сыр)	15	15				0.088	12.37	0.123	112.2 254.3