

Согласовано
Директор МКОУ СОШ им. С.А. Карданова с.п. Терекское
в КБР в г. Прохладненском р.п. Терекском,
Урванском р.п. Терекском



« 11 »

Утверждено
Директор МКОУ СОШ
им. С.А. Карданова с.п. Терекское
З.А. Химова

Приказ № 132 от 11.11.2020г.



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

МКОУ СОШ им.С.А.Карданова с.п.Терекское

Терского муниципального района Кабардино-Балкарской Республики

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	70	мясо	0,08	0,07	350	28	7,469	8,491	8,421	139,979	161	Л.С. Коровка
			яйцо	0,02	0,02	75	1,5						
			сухари	0,004	0,004	30	0,12						
			хлеб	0,01	0,01	33,3	0,333						
			лук	0,007	0,006	18	0,126						
			масло растит.	0,003	0,003	115	0,345						
			молоко	0,01	0,01	50	0,5						
2	Соус томатно-сметанный	30	томат	0,003	0,003	150,00	0,45	3,5	3,14	9,18	40,13	45	Т.И. Беленова
			масло растит.	0,002	0,002	115,00	0,23						
			сметана	0,005	0,005	180,00	0,90						
			мука	0,003	0,003	28,00	0,08						
3	Каша гречневая	150\5	Крупа гречн	0,05	0,05	80,00	4,00	1,8	0,2	10	49	№120535	С.В.Маслова
			Сл масло	0,005	0,005	400,00	2,00						
			Соль иодир	0,002	0,002	12,00	0,02						
4	Печенье	40	Печенье	0,04	0,04	300,00	12,00	1,8	6,8	26,8	175,6		
5	Чай с сахаром	200\15	Чай	0,001	0,001	500,00	0,50	0	0	10	40	№160105	С.В.Маслова
			Сахар	0,015	0,015	53,00	0,80						
6	Хлеб	60	Хлеб	0,06	0,06	36,67	2,20	4,8	1,8	30	155,4	№200102	С.В.Маслова
7	Яблоко	120	Яблоко	0,12	0,12	60,00	7,20	0,4	0,4	9,8	44,4	№210106	С.В.Маслова
Итого за день:							61,31	19,769	20,831	104,201	644,509		

I 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	15,43	14,89	23,34	289,09	№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	22,00	0,35						
			Томат	0,005	0,005	150,00	0,75						
			Морковь	0,018	0,015	35,00	0,63						
			Мука	0,006	0,006	28,00	0,17						
			Вода	0,07			0,00						
			Масло раст	0,005	0,005	115,00	0,58						
2	Капуста тушеная	50	Капуста	0,07	0,06	18,00	1,26	1,07	2,06	3,71	37,66	№100529	С.В.Маслова
			Масло раст	0,005	0,005	115,00	0,58						
			Морковь	0,008	0,006	35,00	0,28						
			Лук	0,006	0,005	22,00	0,13						
			Томат	0,002	0,002	150,00	0,30						
			Мука	0,001	0,001	28,00	0,03						
			Сахар	0,001	0,001	53,00	0,05						
3	Хлеб пшеничн	60	Хлеб	0,06	0,06	36,67	2,20	4,8	1,8	30	155,4	№200102	С.В.Маслова
4	Чай с сахаром	200/15	Чай	0,001	0,001	500,00	0,50	0	0	10	40	№160105	С.В.Маслова
			Сахар	0,015	0,015	53,00	0,80						
5	Банан	120	Банан	0,18	0,18	95,00	17,10	0,4	0,4	9,8	44,4	№210110	С.В.Маслова
Итого за день:							62,62	21,7	19,15	76,85	566,55		

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	0,11	0,08	350,00	38,50	13,12	12,83	3,06	180,19	№120548	С.В.Маслова
			Вода	0,2			0,00						
			Морковь	0,003	0,004	35,00	0,11						
			Лук	0,005	0,004	22,00	0,11						
			Соль	0,002	0,002	12,00	0,02						
			Молоко	0,01	0,01	50,00	0,50						
			Мука	0,003	0,003	28,00	0,08						
			Бульон	0,024			0,00						
			Масло раст	0,003	0,003	115,00	0,35						
Сметана	0,005	0,005	180,00	0,90									
2	Каша перловая	150	Перловка	0,04	0,04	30,00	1,20	3,06	2,78	19,1	113,66	№179	С.В.Маслова
			Слив масло	0,003	0,003	400,00	1,20						
			Соль	0,002	0,002	12,00	0,02						
3	Мармелад "Бонди"	15	Мармелад	1шт	1	10,00	10,00	0,55	0,1	1,9	12	№100520	С.В.Маслова
4	Хлеб пшеничн	60	Хлеб	0,06	0,06	36,67	2,20	4,8	1,8	30	155,4	№200102	С.В.Маслова
5	Чай с сахаром	200/15	Чай	0,001	0,001	500,00	0,50	0,04	0	10,12	40,64	№160101	С.В.Маслова
			Сахар	0,015	0,015	53,00	0,80						
6	Яблоко	120	Яблоко	0,12	0,12	60,00	7,20	0,4	0,4	9,8	44,4	№210106	С.В.Маслова
Итого за день:							63,69	21,97	17,91	73,98	546,29		

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		
1	Рыба тушеная в томате с овощами	(70/70) 140	Рыба замороз	0,120	0,10	140,00	16,80	12,40	6,68	5,58	132	№82	А.Я. Перевалов
			Вода	0,027			0,00						
			Морковь	0,032	0,025	35,00	1,12						
			Лук	0,017	0,014	22,00	0,37						
			Томат	0,010	0,01	150,00	1,50						
			Соль	0,005	0,005	12,00	0,06						
			Сахар	0,003	0,003	53,00	0,16						
			Мука	0,005	0,005	28,00	0,14						
Раст масло	0,010	0,01	115,00	1,15									
2	Макаронны отварные	150	Макаронны	0,050	0,05	35,00	1,75	1,80	0,20	10,00	49,00	№120535	С.В.Маслова
			Слив масло	0,003	0,003	400,00	1,20						
			Соль	0,002	0,002	12,00	0,02						
3	Винегрет	100	Картофель	0,070	0,06	32,00	2,24		10,19	7,10	126,51	№100501	С.В.Маслова
			Свекла	0,050	0,04	30,00	1,50						
			Раст масло	0,006	0,006	115,00	0,69						
			Огурц конс	0,020	0,018	50,00	1,00						
			Морковь	0,010	0,008	35,00	0,35						
			Лук	0,010	0,01	22,00	0,22						
			Соль	0,002	0,002	12,00	0,02						
			Зелен горош	0,010	0,01	100,00	1,00						
4	Хлеб пшеничн	60	Хлеб	0,060	0,06	36,67	2,20	4,8	1,8	30	155,4	№200102	С.В.Маслова
5	Какао с молоком	200/15	Какао-порошок	0,010	0,010	450,00	4,50	3,02	3,10	11,62	86,46	№160101	С.В.Маслова
			Сахар	0,015	0,015	53,00	0,80						
			Молоко	0,100	0,10	50,00	5,00						
6	Мандарин	120	Мандарин	0,12	0,11	100,00	12,00	0,80	0,20	7,50	35,00	№210106	
Итого за день:							55,83	22,82	23,77	71,8	584,37		

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	0,09	0,08	350,00	31,50	10,9	10,6	2,37	148,48	№120549	С.В.Маслова
			Соль иод	0,003	0,003	12,00	0,04						
			Лук	0,018	0,017	22,00	0,40						
			Морковь	0,005	0,004	35,00	0,18						
			Томат	0,01	0,01	150,00	1,50						
			Масло раст	0,008	0,008	115,00	0,92						
			Бульон	0,27			0,00						
			Мука	0,005	0,005	28,00	0,14						
2	Рис отварной	150	Рис	0,04	0,04	50,00	2,00	1,9	2,12	27,98	138,6	№120539	С.В.Маслова
			Слив масло	0,003	0,003	400,00	1,20						
			Соль иод	0,002	0,002	12,00	0,02						
3	Салат "Мозаика"	100	Картофель	0,08	0,07	32,00	2,56	1,72	4,42	6,09	71,02	№100505	С.В.Маслова
			Зелен горошек	0,01	0,01	100,00	1,00						
			Морковь	0,04	0,03	35,00	1,40						
			Яицо (60гр)	0,015	0,01	133,33	2,00						
			Масло раст	0,005	0,005	115,00	0,58						
			Соль иод	0,003	0,003	12,00	0,04						
4	Хлеб	60	Хлеб	0,06	0,06	36,67	2,20	4,8	1,8	30	155,4	№200102	С.В.Маслова
5	Чай с сахаром	200\15	Чай	0,001	0,001	500,00	0,50	0	0	10	40	№160105	С.В.Маслова
			Сахар	0,015	0,015	53,00	0,80						
6	Яблоко	120	Яблоко	0,12	0,12	60,00	7,20	0,4	0,4	9,8	44,4	№210106	С.В.Маслова
Итого за день:							56,16	19,72	19,34	86,24	597,9		

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 мясные с соусом	70/30	Мясо гов	0,090	0,08	350,00	31,50	8,41	8,34	11,41	154,68	№120539	С.В.Маслова
			Хлеб	0,012	0,012	36,67	0,44						
			Молоко	0,01	0,01	50,00	0,65						
			Лук	0,01	0,01	22,00	0,22						
			Соль	0,005	0,005	115,00	0,58						
			Мука пшеничн	0,003	0,005	28,00	0,08						
			Томат	0,005	0,005	150,00	0,75						
			Морковь	0,005	0,005	35,00	0,18						
			Масло растит.	0,005	0,005	133,33	0,67						
			Сахар	0,005	0,005	53,00	0,27						
			Лук	0,002	0,002	22,00	0,04						
Соль	0,002	0,002	12,00	0,02									
3	Каша пшенная	150	Пшено	0,05	0,05	50,00	2,50	4	4,24	24,55	152,36	№130201	С.В.Маслова
			Слив масло	0,005	0,005	400,00	1,84						
			Соль	0,002	0,002	12,00	0,02						
4	Печенье	40	Печенье	0,04	0,04	300,00	12,00	1,8	6,8	26,8	175,6		
5	Хлеб пшеничн	60	Хлеб	0,06	0,06	36,67	2,20	4,8	1,8	30	155,4	№200102	С.В.Маслова
6	Чай с сахаром	200/15	Чай	0,001	0,001	500,00	0,50	1,2	1,28	11,88	63,84	№160108	С.В.Маслова
			Сахар	0,015	0,015	53,00	0,80						
7	Мандарин	100	Мандарин	0,10	0,1	100,00	10,00	0,8	0,2	7,5	35	№210106	С.В.Маслова
Итого за день:							65,25	21,01	22,66	112,14	556,09		
ИТОГО за весь период							364,86	126,989	123,661	525,21	3495,71		
Среднее значение за период							60,81	21,16	20,61017	87,54	582,62		

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	70	мясо	0,083	0,055	350	29,05	7,469	8,491	8,421	139,979	161	Л.С. Коровка
			яйцо	0,02	0,02	75	1,5						
			сухари	0,004	0,004	30	0,12						
			хлеб	0,01	0,01	33,3	0,333						
			лук	0,007	0,006	18	0,126						
			масло растит.	0,003	0,003	115	0,345						
			молоко	0,01	0,01	50	0,5						
2	Соус томатно-сметанный	30	томат	0,003	0,003	150,00	0,45	3,5	3,14	9,18	40,13	45	Т.И. Беленова
			масло растит.	0,002	0,002	115,00	0,23						
			сметана	0,005	0,005	180,00	0,90						
			мука	0,003	0,003	28,00	0,08						
3	Рис отварной	150	Рис отварной	0,050	0,050	50,00	2,50	1,9	2,12	27,98	138,6	№120539	С.В.Маслова
			Слив масло	0,003	0,003	400,00	1,20						
			Соль иодир	0,002	0,002	12,00	0,02						
4	Печенье	130	печенье	0,130	0,130	153,85	20,00						
5	Чай с сахаром	200\15	Чай	0,001	0,00	500,00	0,5	0	0	10	40	№160105	С.В.Маслова
			Сахар	0,015	0,02	53,00	0,795						
6	Хлеб пшеничн	60	Хлеб	0,060	0,060	36,67	2,20	4,8	1,8	30	155,4	№200102	С.В.Маслова
Итого за день:							60,86	17,67	15,55	85,58	374,13		

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		
			Мясо говяж	0,095	0,08	350,00	33,25						
			Крупа рисовая	0,05	0,05	50,00	2,50						
			Раст масло	0,01	0,01	110,00	1,10						

1	Плов из говядины	250	Лук	0,015	0,01	22,00	0,33	17,43	17,89	26,33	336,05	№120609	С,В,Маслова
			Морковь	0,02	0,018	35,00	0,70						
			Томат	0,012	0,012	150,00	1,80						
			Вода	16			0,00						
			Соль иод	0,002	0,002	12,00	0,02						
2	Свекла тушеная	50	Свекла	0,07	0,05	30,00	2,10	0,55	0,1	1,9	12	№100520	С,В,Маслова
			Масло раст	0,003	0,003	115,00	0,35						
3	Хлеб	60	Хлеб пшеничн	0,06	0,06	36,67	2,20	4,8	1,8	30	155,4	№200102	
4	Чай с сахаром	200/15	Чай	0,001	0,001	500,00	0,50	0	0	10	40	№160105	С,В,Маслова
			Сахар	0,015	0,015	53,00	0,80						
5	Мандарин	120	Мандарин	0,12	0,12	120,00	14,40	0,8	0,2	7,5	35	№210106	
Итого за день:							60,04	23,58	19,99	75,73	242,4		

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	0,098	0,09	350,00	34,30	10,9	10,6	2,37	148,48	№120549	С,В,Маслова
			Соль иодир	0,003	0,003	12,00	0,04						
			Морковь	0,005	0,004	35,00	0,18						
			Лук	0,01	0,01	22,00	0,22						
			Томат	0,01	0,01	150,00	1,50						
			Масло раст	0,008	0,008	115,00	0,92						
			Вода	0,27			0,00						
2	Каша перловая	150	Перловка	0,05	0,05	30,00	1,50	3,06	2,78	19,1	113,66	№179	С.В.Маслова
			Слив масло	0,005	0,005	400,00	2,00						
			Соль иодир	0,002	0,002	12,00	0,02						
3	Мармелад "Бонди"	15	Мармелад	1шт	1	10,00	10,00	0,55	0,1	1,9	12		
4	Хлеб	60	Хлеб пшеничн	0,06	0,06	33,67	2,02	4,8	1,8	30	155,4	№200102	С.В.Маслова
5	Чай с сахаром	200/15	Чай	0,001	0,001	500,00	0,50						С.В.Маслова

5	чай с сахаром	200/15	Сахар	0,015	0,015	53,00	0,80	0	0	10	40	№160106	С.В.Маслова
6	Яблоко	120	Яблоко	0,12	0,12	60,00	7,20	0,4	0,4	9,8	44,4	№210110	С.В.Маслова
Итого за день:							61,19	19,71	15,68	73,17	513,94		

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 тушеная в томате с овощами	(70/70) 140	Рыба заморож	0,120	0,09	140,00	16,80	12,40	6,68	5,58	132	№82	А.Я. Первалов
			Вода	0,027			0,00						
			Морковь	0,032	0,025	35,00	1,12						
			Лук	0,017	0,014	22,00	0,37						
			Томат	0,010	0,01	150,00	1,50						
			Соль	0,005	0,005	12,00	0,06						
			Сахар	0,003	0,003	53,00	0,16						
			Мука	0,005	0,005	28,00	0,14						
	Раст масло	0,010	0,01	115,00	1,15								
2	Каша гречневая	150/5	Гречка	0,05	0,05	80,00	4,00	1,8	0,2	10	49	№120535	С,В,Маслова
			Слив масло	0,003	0,003	400,00	1,20						
			Соль иод	0,002	0,002	12,00	0,02						
3	Винегрет	100	Картофель	0,07	0,055	32,00	2,24	1,60	10,19	7,10	126,51	№100501	С.В.Маслова
			Свекла	0,05	0,045	30,00	1,50						
			Раст масло	0,01	0,01	115,00	1,15						
			Огурц конс	0,02	0,015	50,00	1,00						
			Морковь	0,02	0,018	35,00	0,70						
			Лук	0,015	0,013	22,00	0,33						
			Зелен горош	0,015	0,015	100,00	1,50						
			Соль иод	0,002	0,002	12,00	0,02						
4	Хлеб	60	Хлеб пшеничн	0,06	0,06	36,67	2,20	4,8	1,8	30	155,4	№200102	
5	Какао с молоком	200/15	Какао-порошок	0,010	0,010	450,00	4,50	3,02	3,10	11,62	86,46		
			Сахар	0,015	0,015	53,00	0,80						

			Молоко	0,100	0,10	50,00	5,00						
6	Мандарин	120	Мандарин	0,12	0,12	120,00	14,40	0,8	0,2	7,5	35	№210106	
							61,87	12,02	22,17	66,22	452,37		

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 мясные с соусом	70/30	Мясо гов	0,092	0,08	350,00	32,10	8,41	8,34	11,41	154,68	№120539	С.В.Маслова
			Хлеб	0,012	0,012	36,67	0,44						
			Молоко	0,01	0,01	50,00	0,65						
			Лук	0,01	0,01	22,00	0,22						
			Соль	0,005	0,005	115,00	0,58						
			Мука пшеничн	0,003	0,005	28,00	0,08						
			Томат	0,005	0,005	150,00	0,75						
			Морковь	0,005	0,005	35,00	0,18						
			Масло растит.	0,005	0,005	133,33	0,67						
			Сахар	0,005	0,005	53,00	0,27						
			Лук	0,002	0,002	22,00	0,04						
			Соль	0,002	0,002	12,00	0,02						
2	Пюре картофельное	150	Картофель	0,2	0,18	32,00	6,40	6,22	7,56	18,39	166,48	№130,101	С.В.Маслова
			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						
3	Хлеб	60	Хлеб пшеничн	0,06	0,06	36,67	2,20	4,8	1,8	30	155,4	№200102	С.В.Маслова
4	Кисель фруктовый	200	Кисель	0,03	0,03	138,89	4,17	3	8	17,2	2,8		С.В.Маслова
			Лимон кис-та	0,0002	0,0002	400,00	0,08						
			Сахар	0,015	0,015	53,00	0,80						
5	Яблоко	120	Яблоко	0,123	0,12	60,00	7,38	0,4	0,4	9,8	44,4	№210110	
Итого за день:							60,53	22,83	26,1	86,8	369,08		

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 из куриного филе с соусом	70/30	Куриное филе	0,11	0,1	270,00	29,70	12,64	13,14	13,46	223	№204	М.П. Могильного
			Хлеб	0,02	0,02	36,67	0,73						
			Молоко	0,01	0,01	50,00	0,50						
			Лук	0,01	0,009	22,00	0,22						
			Сухари	0,006	0,006	30,00	0,18						
			Мука пшен	0,005	0,005	28,00	0,14						
			Яицо кур	0,005	0,009	133,33	0,67						
			Соль	0,003	0,003	12,00	0,04						
			Сметана	0,01	0,01	180,00	1,80						
			Масло слив.	0,004	0,004	115,00	0,46						
			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	С,В,Маслова
			Слив масло	0,004	0,004	400,00	1,60						
			Соль	0,002	0,002	12,00	0,02						
3	Капуста тушеная	50	Капуста	0,07	0,06	18,00	1,26	1,07	2,06	3,71	37,66	№100529	С.В.Маслова
			Масло раст	0,01	0,01	115,00	1,15						
			Морковь	0,01	0,008	35,00	0,35						
			Лук	0,006	0,005	22,00	0,13						
			Томат	0,002	0,002	150,00	0,30						
			Мука пшен	0,001	0,001	28,00	0,03						
			Сахар	0,001	0,001	53,00	0,05						
4	Хлеб	60	Хлеб пшеничн	0,06	0,06	36,67	2,20	4,8	1,8	30	155,4	№200102	С,В,Маслова
5	Какао на молоке	200\15	Какао	0,005	0,005	450,00	2,25	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	Яблоко	120	Яблоко	0,12	0,12	60,00	7,20	0,4	0,4	9,8	44,4	№210110	
Итого за день:							60,36	26,59	25,12	96,14	494,34		

	ИТОГО за весь период					364,85	122,40	124,61	483,64	2446,26		
	Среднее значение за период					60,81	20,40	20,77	80,61	407,71		