

Утверждаю:
Директор МКОУ «Санчинская СОШ»
Нахабаров З.М.
2021 г.



РД Кайтагский район с.Санчи
Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Санчинская средняя общеобразовательная школа»
368590. с. Санчи , ул.Надречная № 206 .
sanchi2015@mail.ru
2020 – 2021 уч.год.

Меню на две недели для обучающихся начальных классов
с 1.04.2021 по 14.04. 2021 г.

Asphalt

7. Соль

3 апреля

Наименование блюда		всего грамм	ОГХ	нетто	Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл	Витамины, мг на 100 г				Минеральные в-ва				цена	сумма
									В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe			
ДЕНЬ № 3																		
1. салат из овощей																		
морковь	15,00	3,00	12,00	0,16	0,01	0,86	3,60	0,01	0,60	0,00	6,12	4,56	0,08	60,00	0,90			
зел.горох	5,00	0,00	5,00	0,00	4,995	0,00	44,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	180,00	0,90			
капуста	25,00	5,00	20,00	0,36	0,02	0,94	5,40	0,01	9,00	0,00	9,60	3,20	0,12	30,00	0,75			
растит. масло	3,00	0,00	3,00	0,00	3,00	0,00	0,27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	150,00	0,45			
ИТОГО	48,00	8,00	40,00	0,52	8,02	1,80	54,22	0,02	9,60	0,00	15,72	7,76	0,20		3,00			
2.картофельное пюре																		
картофель	154,00	38,50	115,50	2,31	0,46	18,83	92,40	0,14	23,10	0,00	11,55	66,99	26,57	1,04	57,00	8,78		
масло сливочное	10,00	0,00	10,00	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,06	1,20	1,90	0,04	0,02	480,00	4,80		
ИТОГО	164,00	38,50	125,50	2,36	8,71	18,91	167,20	0,14	23,10	0,06	12,75	68,89	26,61	1,06		13,58		
2.курица в духовке																		
курица	90,00	22,50	67,50	12,29	12,42	0,47	162,68	0,05	0,00	0,05	10,80	111,38	12,15	1,08	270,00	24,30		
ИТОГО	90,00	22,50	67,50	12,29	12,42	0,47	162,68	0,05	0,00	0,05	10,80	111,38	12,15	1,08		24,30		
3.хлеб																		
ИТОГО	30,00	0,00	30,00	2,37	0,30	14,43	71,70	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60	50,00	1,50		
4.компот																		
сухофрукты	15,00	0,00	15,00	0,78	0,00	8,25	35,10	0,02	0,60	0,00	24,00	21,90	15,75	0,48	350,00	5,25		
сахар	10,00	0,00	10,00	0,00	0,00	9,98	37,90	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,03	60,00	0,60		
ИТОГО	25,00	0,00	150,00	0,78	0,00	18,23	73,00	0,02	0,60	0,00	24,20	21,90	15,75	0,51		5,85		
5.мандарины																		
ИТОГО	100,00	0,00	100,00	0,80	0,30	8,10	40,00	0,06	38,00	0,00	35,00	17,00	35,00	0,10	120,00	12,00		
6.соль																		
ИТОГО	3,000	0,00	3,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,00	0,060		
ИТОГО																60,29		

ДЕНЬ № 3

[illegible]

Наименование блюда		всего грамм	отх	нетто	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ ккл	Витамины, мг на 100 г						Минеральные в-ва				цена	сумма		
									B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe							
ДЕНЬ № 5																						
1. каша гречневая																						
	крупя гречневая	42,00	0,00	42,00	5,29	1,39	26,08	140,70	0,18	0,00	0,00	0,00	8,40	125,16	84,00	2,81	85,00			3,57		
	масло сливочное	9,00	0,00	9,00	0,05	7,43	0,07	67,32	0,00	0,00	0,00	0,05	1,08	1,71	0,04	0,02	480,00			4,32		
	ИТОГО	51,00	0,00	100,00	5,34	8,81	26,15	208,02	0,18	0,00	0,00	0,05	9,48	126,87	84,04	2,83	7,89					
2. курица в духовке																						
	курица	✓ 90,00	22,50	67,50	12,29	12,42	0,47	162,68	0,05	0,00	0,00	0,05	10,80	111,38	12,15	1,08	270,00			24,30		
	ИТОГО	90,00	22,50	67,50	12,29	12,42	0,47	162,68	0,05	0,00	0,00	0,05	10,80	111,38	12,15	1,08	24,30					
3. хлеб																						
	ИТОГО	30,00	0,00	30,00	2,37	0,30	14,43	71,70	0,05	0,00	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60	50,00			1,50		
4. компот																						
	сухофрукты	15,00	0,00	15,00	0,78	0,00	8,25	35,10	0,02	0,60	0,00	0,00	24,00	21,90	15,75	0,48	350,00			5,25		
	сахар	10,00	0,00	10,00	0,00	0,00	9,98	37,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,03	60,00			0,60		
	ИТОГО	25,00	0,00	150,00	0,78	0,00	18,23	73,00	0,02	0,60	0,00	0,00	24,20	21,90	15,75	0,51	5,85					
5. печенье																						
	ИТОГО	40,00	0,00	40,00	3,00	4,72	29,76	174,40	0,03	0,00	0,00	0,00	11,60	36,00	8,00	0,84	160,00			6,40		
6. бананы																						
	ИТОГО	100,00	0,00	100,00	1,50	0,50	21,00	96,00	0,00	8,70	3,00	3,00	5,00	22,00	27,00	0,30	150,00			15,00		
7. соль																						
	ИТОГО	3,000	0,00	3,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,00			0,060		
	ИТОГО																			61,00		

8 апреля

Наименование блюда	всего грамм	отх	нетто	Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл	Витамины, мг на 100 г					Минеральные в-ва				цена	сумма									
								В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe													
ДЕНЬ № 7																											
1. салат из овощей																											
морковь	15,00	3,00	12,00	0,16	0,01	0,86	3,60	0,01	0,60	0,00	6,12	6,60	4,56	0,08	60,00		0,90										
зел.горох	5,00	0,00	5,00	0,00	4,995	0,00	44,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	180,00		0,90										
капуста	25,00	5,00	20,00	0,36	0,02	0,94	5,40	0,01	9,00	0,00	9,60	6,20	3,20	0,12	30,00		0,75										
растит. масло	3,00	0,00	3,00	0,00	3,00	0,00	0,27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	150,00		0,45										
ИТОГО	48,00	8,00	40,00	0,52	8,02	1,80	54,22	0,02	9,60	0,00	15,72	12,80	7,76	0,20		3,00											
1. каша гречневая																											
крупка гречневая	45,00	0,00	45,00	5,67	1,49	27,95	150,75	0,19	0,00	0,00	9,00	134,10	90,00	3,02	85,00		3,83										
масло сливочное	10,00	0,00	10,00	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,06	1,20	1,90	0,04	0,02	480,00		4,80										
ИТОГО	55,00	0,00	110,00	5,72	9,74	28,03	225,55	0,19	0,00	0,06	10,20	136,00	90,04	3,04		8,63											
2. курица в духовке																											
курица	90,00	22,50	67,50	12,29	12,42	0,47	162,68	0,05	0,00	0,05	10,80	111,38	12,15	1,08	270,00		24,30										
ИТОГО	90,00	22,50	67,50	12,29	12,42	0,47	162,68	0,05	0,00	0,05	10,80	111,38	12,15	1,08		24,30											
3. хлеб																											
ИТОГО	30,00	0,00	30,00	2,37	0,30	14,43	71,70	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60	50,00		1,50										
4. чай																											
чай	1,00	0,00	1,00	0,22	0,08	0,03	0,09	0,05	0,11	0,06	0,50	0,10	1,10	4,56	950,00		0,95										
сахар	15,00	0,00	15,00	0,00	0,00	14,97	56,85	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,05	60,00		0,90										
ИТОГО	16,00	0,00	150,00	0,00	0,00	14,97	56,85	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,05		1,85											
5. печенье																											
ИТОГО	40,00	0,00	40,00	3,00	4,72	29,76	174,40	0,03	0,00	0,00	11,60	36,00	8,00	0,84	160,00		6,40										
5. бананы																											
ИТОГО	100,00	0,00	100,00	1,50	0,50	21,00	96,00	0,00	8,70	3,00	5,00	22,00	27,00	0,30	150,00		15,00										
6. соль																											
ИТОГО	3,000	0,00	3,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,00		0,060										
ИТОГО																60,74											

[illegible]

12 anzahl.

[illegible]

13 anpelt.

Наименование блюда	всего грамм	отх	нетто	Белки	Жиры	Углеводы	э/д ккл	Витамины, мг на 100 г				Минеральные в-ва				цена	сумма
								В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe			
ДЕНЬ № 11																	
1. жаркое по-домашнему																	
мясо говядина	50,00	13,00	37,00	6,88	5,92	0,00	80,66	0,02	0,00	0,00	3,33	69,56	8,14	1,00	490,00	24,50	
лук	16,00	2,56	13,44	0,19	0	1,22	5,51	0,01	1,34	0,00	4,17	7,80	1,88	0,11	40,00	0,64	
картофель	60,00	15,00	45,00	0,90	0,18	7,34	36,00	0,05	9,00	0,00	4,50	26,10	10,35	0,41	57,00	3,42	
масло сливочное	9,00	0,00	9,00	0,05	7,43	0,07	67,32	0,00	0,00	0,05	1,08	1,71	0,04	0,02	480,00	4,32	
ИТОГО	69,00	15,00	54,00	0,95	7,61	7,41	103,32	0,05	9,00	0,05	5,58	27,81	10,39	0,42		32,88	
2. борщ с капустой на мясном бульоне																	
лук	20,00	3,20	16,80	0,24	0	1,53	6,89	0,01	1,68	0,00	5,21	9,74	2,35	0,13	40,00	0,80	
томат	5,00	0,00	5,00	0,05	0,00	0,18	0,95	0,00	0,50	0,00	0,35	1,60	0,60	0,04	150,00	0,75	
морковь	20,00	4,00	16,00	0,21	0,016	1,15	4,80	0,01	0,80	0,00	8,16	8,80	6,08	0,11	60,00	1,2	
капуста	50,00	10,00	40,00	0,72	0,040	1,88	10,80	0,01	18,00	0,00	19,20	12,40	6,40	0,24	30,00	1,5	
свекла	50,00	10,00	40,00	0,60	0,04	3,64	16,80	0,01	4,00	0,00	14,80	17,20	8,80	0,56	60,00	3,00	
растит. масло	5,00	0,00	5,00	0,00	4,995	0,00	44,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	150,00	0,75	
картофель	30,00	6,00	24,00	0,48	0,10	3,91	19,20	0,03	4,80	0,00	2,40	13,92	5,52	0,22	57,00	1,71	
ИТОГО	160,00	16,00	250,00	1,08	5,13	7,55	80,95	0,04	8,80	0,00	17,20	31,12	14,32	0,78		9,71	
3. хлеб																	
ИТОГО	50,00	0,00	50,00	3,95	0,50	24,05	119,50	0,08	0,00	0,00	11,50	43,50	16,50	1,00	50,00	2,50	
4. компот																	
сухофрукты	15,00	0,00	15,00	0,78	0,00	8,25	35,10	0,02	0,60	0,00	24,00	21,90	15,75	0,48	350,00	5,25	
сахар	10,00	0,00	10,00	0,00	0,00	9,98	37,90	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,03	60,00	0,60	
ИТОГО	25,00	0,00	150,00	0,78	0,00	18,23	73,00	0,02	0,60	0,00	24,20	21,90	15,75	0,51		5,85	
5. яблоки																	
ИТОГО	100,00	0,00	100,00	0,40	0,40	9,80	45,00	0,03	13,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20	100,00	10,00	
6. соль																	
ИТОГО	3,000	0,00	3,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,00	0,060	
ИТОГО																61,00	

14.01.2016

Наименование блюда	всего грамм	отх	нетто	Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл	Витамины, мг на 100 г			Минеральные в-ва				цена	сумма
								В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe		
ДЕНЬ № 12																
1. каша гречневая																
крупка гречневая	45,00	0,00	45,00	5,67	1,49	27,95	150,75	0,19	0,00	0,00	9,00	134,10	90,00	3,02	85,00	3,83
масло сливочное	10,00	0,00	10,00	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,06	1,20	1,90	0,04	0,02	480,00	4,80
ИТОГО	55,00	0,00	110,00	5,72	9,74	28,03	225,55	0,19	0,00	0,06	10,20	136,00	90,04	3,04		8,63
2. гуляш из говядины																
мясо говядины	55,00	14,52	40,48	7,53	6,48	0,00	88,25	0,02	0,00	0,00	3,64	76,10	8,91	1,09	490,00	26,95
морковь	21,00	5,00	16,00	0,21	0,00	1,15	4,80	0,01	0,80	0,00	8,16	8,80	6,08	0,11	60,00	1,26
лук	21,00	3,36	17,64	0,25	0	1,61	7,23	0,01	1,76	0,00	5,47	10,23	2,47	0,14	40,00	0,84
мука	10,00	0,00	10,00	0,79	0,10	4,81	23,90	0,02	0,00	0,00	2,30	8,70	3,30	0,20	30,00	0,30
томат	3,00	0,00	3,00	0,03	0,00	0,11	0,57	0,00	0,30	0,00	0,21	0,96	0,36	0,02	150,00	0,45
масло растительное	5,00	0,00	5,00	0,00	4,995	0,00	0,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	150,00	0,75
ИТОГО	115,00	22,88	92,12	8,80	11,57	7,67	125,20	0,06	2,86	0,00	19,78	104,79	21,12	1,57		30,55
3. хлеб																
ИТОГО	30,00	0,00	30,00	2,37	0,30	14,43	71,70	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60	50,00	1,50
4. компот																
сухофрукты	15,00	0,00	15,00	0,78	0,00	8,25	35,10	0,02	0,60	0,00	24,00	21,90	15,75	0,48	350,00	5,25
сахар	10,00	0,00	10,00	0,00	0,00	9,98	37,90	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,03	60,00	0,60
ИТОГО	25,00	0,00	150,00	0,78	0,00	18,23	73,00	0,02	0,60	0,00	24,20	21,90	15,75	0,51		5,85
6. бананы																
ИТОГО	100,00	0,00	100,00	1,50	0,50	21,00	96,00	0,00	8,70	3,00	5,00	22,00	27,00	0,30	150,00	15,00
6. соль																
ИТОГО	3,000	0,00	3,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,00	0,060
ИТОГО																61,59