

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МКОУ "СОШ" с.п. Приречное
 Махпера Ф.Х.

Меню сад на 01.09.2024г.

	масса гр.		выход гр.	пищевые вещества			энергетическая ценность (кал)	цена руб	Сумма
	брутто	нетто		б	ж	у			
1 день									
ЗАВТРАК									
Суп молочный с макаронными изделиями			200						
молоко	70						90	6,3	
масло сливочное	2						480	0,96	
сахар	2						85	0,17	
вермишель	16						50	0,8	
Хлеб	35		35				60	2,1	
2 ЗАВТРАК									
Печенье	20		20				150	3	
ОБЕД									
Овощи свежие с растительным маслом			60						
капуста	70						50	3,50	
морковь	10						45	0,45	
соль	1						25	0,03	
масло растительное	5						150	0,75	
лук репчатый	3						30	0,09	
Суп гороховый			200						
горох	20						47	0,94	
картофель	60						45	2,70	
лук репчатый	5						30	0,15	
морковь	5						45	0,23	
сметана	5						400	2,00	
масло растительное	2						150	0,30	
соль	2						25	0,05	
Плов с мясом индейки			200						
мясо индейки	80						400	2,00	
лук репчатый	4						30	0,12	
морковь	8						45	0,36	
соль	2						25	0,05	
рис	40						120	4,80	
масло растительное	7						150	1,05	
Компот из яблок			180						
яблоко	20						100	2,00	
сахар	15						85	1,28	
Хлеб	60		60				60	3,60	
ПОЛДНИК									
Запеканка творожная/сырники			130						
творог	100						280	28,00	

масло сливочное	3						480	1,44
яйцо	1/5						12	2,40
сахар	10						85	0,85
крупа манная	12						45	0,54
молоко	20						90	1,80
сметана	10						400	4,00
Чай с сахаром			200					
чай	2						900	1,80
сахар	15						85	1,28
Хлеб	35		35				60	2,10
ИТОГО								113,97
2 день								
ЗАВТРАК								
Каша манная с маслом			200					
молоко	70						90	6,3
сахар	10						85	0,85
масло сливочное	4						480	1,92
крупа манная	25						45	1,125
соль	1						25	0,025
Хлеб	35		35				60	2,1
2 ЗАВТРАК								
Яблоко	50		50				100	5
ОБЕД								
Тертая морковь с сахаром			60					
морковь	75						45	3,38
сахар	2						85	0,17
масло растительное	5						150	0,75
Борщ со сметаной			200					
картофель	50						45	2,25
свекла	50						35	1,75
капуста	50						50	2,50
морковь	12						45	0,54
лук	5						30	0,15
томат	5						230	1,15
масло растительное	2						150	0,30
сметана	10						400	4,00
соль	2						25	0,05
Котлета мясная			70					
мясо	80						550	44,00
лук	8						30	0,24
хлеб	13						60	0,78
яйцо	0,1						12	1,20
молоко	10						90	0,90
соль	2						25	0,05
масло растительное	3						150	0,45
Отварная гречка			130					
гречка	30						130	3,90
соль	1						25	0,025
масло сливочное	3						480	1,44
Кисель			180					
кисель	15						220	3,30
сахар	10						85	0,85

Хлеб	60	60	60	3,60
ПОЛДНИК				
Какао с молоком		200	900	2,70
какао	3		90	9,00
молоко	100		85	1,70
сахар	20			
Хлеб с сыром и маслом		35/10/5	480	2,40
масло сливочное	5		525	5,25
сыр	10		60	2,10
хлеб	35			118,19
ИТОГО				
3 день				
ЗАВТРАК				
Суп пшеничный молочный		200	90	6,3
молоко	70		70	1,12
пшено	16		480	0,96
масло сливочное	2		25	0,05
соль	2		60	2,1
Хлеб	35	35		
2 ЗАВТРАК				
Печенье	20	20	150	3
ОБЕД				
Суп с перловой крупой		200	45	2,70
картофель	60		45	0,23
морковь	5		30	0,15
лук	5		40	0,72
перловка	18		150	0,30
масло растительное	2		400	2,00
сметана	5		25	0,05
соль	2			
Тефтели		70	550	44,00
мясо гов	80		120	1,20
рис	10		25	0,05
соль	2		30	0,30
лук	10		12	1,20
яйцо	0,1			
Соус томатный		60	230	0,69
томат	3		38	0,23
мука	6		480	2,40
масло сливочное	5		25	0,05
соль	2			
Макароны отварные		130	50	1,50
макароны	30		480	1,44
масло сливочное	3		25	0,05
соль	2			
Компот из яблок		180	100	2,00
яблоко	20		85	1,28
сахар	15		60	3,60
Хлеб	60	60		
ПОЛДНИК				
Чай с сахаром		200		

чай	2						900	1,80
сахар	15						85	1,28
Хлеб	35		35				60	2,10
Омлет			100					
яйцо	1						12	0,01
молоко	20						90	1,80
соль	1						25	0,03
масло растительное	5						150	0,75
ИТОГО								87,42

4 день

ЗАВТРАК

Суп молочный гречневый			200					
молоко	70						90	6,30
масло сливочное	2						480	0,96
соль	2						25	0,05
крупа гречневая	16						130	2,08
Хлеб	35		35				60	2,1

2 ЗАВТРАК

Яблоко	50		50				100	5
--------	----	--	----	--	--	--	-----	---

ОБЕД

Овощи свежие с растительным маслом			60					
капуста	70						50	3,50
морковь	10						45	0,45
соль	1						25	0,03
масло растительное	5						150	0,75
лук репчатый	3						30	0,09
Суп фасолевый			200					
картофель	70						45	3,15
морковь	5						45	0,23
фасоль	16						270	4,32
лук	5						30	0,15
масло растительное	2						150	0,30
соль	2						25	0,05
сметана	5						400	2,00
Котлета рыбная			70					
минтай	90						240	21,60
соль	2						25	0,05
лук	7						30	0,21
масло сливочное	2						480	0,96
молоко	12						90	1,08
хлеб	13						60	0,78
яйцо	0,1						12	1,20
Рис припущенный			130					
рис	30						120	3,60
масло сливочное	3						480	1,44
соль	2						25	0,05
Чай с сахаром			200					
чай	2						900	1,80
сахар	15						85	1,28

Хлеб	60	60				60	3,60
ПОЛДНИК							
Каша овсяная молочная		200					
овсяная крупа	30					63	1,89
молоко	70					90	6,30
сахар	10					85	0,85
масло сливочное	4					480	1,92
Чай с сахаром		200					
чай	2					900	1,80
сахар	15					85	1,28
Хлеб	35	35				60	2,10
ИТОГО							5,28
5 день							
ЗАВТРАК							
Каша молочная "Дружба"		200					
рис	15					120	1,8
молоко	70					90	6,3
пшено	11					70	0,77
сахар	5					85	0,425
сливочное масло	4					480	1,92
Хлеб	35	35				60	2,1
2 ЗАВТРАК							
Печенье	20	20				150	3
ОБЕД							
Суп картофельный с макаронными изделиями		200					
картофель	70					45	3,15
морковь	5					45	0,23
вермишель	16					50	0,80
лук	5					30	0,15
масло растительное	2					150	0,30
томат	2					230	0,46
соль	2					25	0,05
Куры отварные		70					
мясо куриное	90					230	20,70
соль	2					25	0,05
Соус сметанный		60					
сметана	20					400	8,00
мука	6					38	0,23
масло сливочное	5					480	2,40
соль	2					25	0,05
Отварная пшенка		130					
пшено	30					70	2,1
масло сливочное	3					480	1,44
соль	1					25	0,025
Компот из яблок		180					
яблоко	20					100	2,00
сахар	15					85	1,28
Хлеб	60	60				60	3,60
ПОЛДНИК							
Оладьи		80					

мука	40							38	1,52
молоко	40							90	3,60
яйцо	1/5							12	2,40
дрожжи	1							450	0,45
сахар	10							85	0,85
масло растительное	4							150	0,60
Чай с сахаром			200						
чай	2							900	1,80
сахар	15							85	1,28
ИТОГО									75,81
6 день									
ЗАВТРАК									
Суп молочный с макаронными изделиями			200						
молоко	70							90	6,3
масло сливочное	2							480	0,96
сахар	2							85	0,17
вермишель	16							50	0,8
Хлеб	35		35					60	2,1
2 ЗАВТРАК									
Печенье	20		20					150	3
ОБЕД									
Суп гороховый			200						
горох	20							47	0,94
картофель	60							45	2,70
лук репчатый	5							30	0,15
морковь	5							45	0,23
сметана	5							400	2,00
масло растительное	2							150	0,30
соль	2							25	0,05
Индейка отварная			70						
мясо индейки	90							400	6,00
лук репчатый	4							30	0,12
соль	2							25	0,05
Соус сметанный			60						
сметана	20							400	8,00
мука	6							38	0,23
масло сливочное	5							480	2,40
соль	2							25	0,05
Рис припущенный			130						
рис	30							120	3,60
масло сливочное	3							480	1,44
соль	2							25	0,05
Компот из яблок			180						
яблоко	20							100	2,00
сахар	15							85	1,28
Хлеб	60		60					60	6,60
ПОЛДНИК									
Какао с молоком			200						
какао	3							900	2,70
молоко	100							90	9,00

сахар	20							85	1,70
Хлеб с сыром и маслом			35/10/5						
масло сливочное	5							480	2,40
сыр	10							525	5,25
хлеб	35							60	2,10
ИТОГО									101,66
7 день									
ЗАВТРАК									
Каша манная с маслом			200						
молоко	70							90	6,3
сахар	10							85	0,85
масло сливочное	4							480	1,92
крупа манная	25							45	1,125
соль	1							25	0,025
Хлеб	35		35					60	2,1
2 ЗАВТРАК									
Яблоко	50		50					100	5
ОБЕД									
Тертая морковь с сахаром			60						
морковь	75							45	3,38
сахар	2							85	0,17
масло растительное	5							150	0,75
Борщ со сметаной			200						
картофель	50							45	2,25
свекла	50							35	1,75
капуста	50							50	2,50
морковь	12							45	0,54
лук	5							30	0,15
томат	5							230	1,15
масло растительное	2							150	0,30
сметана	10							400	4,00
соль	2							25	0,05
Тефтели			70						
мясо гов	80							550	44,00
рис	10							120	1,20
соль	2							25	0,05
лук	10							30	0,30
яйцо	0,1							12	1,20
Соус томатный			60						
томат	3							230	0,69
мука	6							38	0,23
масло сливочное	5							480	2,40
соль	2							25	0,05
Отварная гречка			130						
гречка	30							130	3,90
соль	1							25	0,025
масло сливочное	3							480	1,44
Кисель			180						
кисель	15							220	3,30
сахар	10							85	0,85
Хлеб	60		60					60	3,60

ПОЛДНИК

Омлет			100						
яйцо	1							12	12,00
молоко	20							90	1,80
соль	1							25	0,03
масло растительное	5							150	0,75
Чай с сахаром			200						
чай	2							900	1,80
сахар	15							85	1,28
Хлеб	35		35					60	2,10
ИТОГО									117,29
8 день									
ЗАВТРАК									
Каша рисовая молочная			200						
молоко	70							90	6,3
сахар	10							85	0,85
масло сливочное	3							480	1,44
рис	30							120	3,6
Хлеб	35		35					60	2,1
2 ЗАВТРАК									
Печенье	20		20					150	3
ОБЕД									
Суп крестьянский с пшениной крупой			200						
картофель	60							45	2,70
морковь	5							45	0,23
лук	5							30	0,15
пшено	18							70	1,26
масло растительное	2							150	0,30
сметана	5							400	2,00
соль	2							25	0,05
Биточки куриные			70						
мясо куриное	90							230	20,70
хлеб	10							60	0,60
яйцо	0,1							12	1,20
масло сливочное	2							480	0,96
лук	10							30	0,30
соль	2							25	0,05
молоко	12							90	1,08
Соус сметанный			60						
сметана	20							400	8
мука	6							38	0,228
масло сливочное	5							480	2,4
соль	2							25	0,05
Картофельное пюре			130						
картофель	180							45	3,10
масло сливочное	5							480	2,40
молоко	20							90	1,80
соль	2							25	0,05
Компот из яблок			180						
яблоко	20							100	2,00
сахар	15							85	1,28

Хлеб	60		60				60	6,60
ПОЛДНИК								
Чай с сахаром			200					
чай	2						900	1,80
сахар	15						85	1,28
Хлеб	35		35				60	2,10
Отварные макароны со сливочным маслом и тертым сыром			130					
макароны	30						50	1,50
сыр	10						525	5,25
масло сливочное	5						480	2,40
ИТОГО								93,09
9 день								
ЗАВТРАК								
Суп пшеничный молочный			200					
молоко	70						90	6,3
пшено	16						70	1,12
масло сливочное	2						480	0,96
соль	2						25	0,05
Хлеб	35		35				60	2,1
2 ЗАВТРАК								
Яблоко	50		50				100	5
ОБЕД								
Овощи свежие с растительным маслом			60					
капуста	70						50	3,50
морковь	10						45	0,45
соль	1						25	0,03
масло растительное	5						150	0,75
лук репчатый	3						30	0,09
Суп фасолевый			200					
картофель	70						45	3,15
морковь	5						45	0,23
фасоль	16						270	4,32
лук	5						30	0,15
масло растительное	2						150	0,30
соль	2						25	0,05
сметана	5						400	2,00
Котлета рыбная			70					
минтай	90						240	21,60
соль	2						25	0,05
лук	10						30	0,30
масло сливочное	2						480	0,96
молоко	12						90	1,08
хлеб	13						60	0,78
яйцо	0,1						12	1,20
Рис припущенный			130					
рис	30						120	3,60
масло сливочное	3						480	1,44
соль	2						25	0,05
Чай с сахаром			200					

чай	2						900	1,80
сахар	15						85	1,28
Хлеб	60		60				60	3,60
ПОЛДНИК								
Каша овсяная молочная			200					
овсяная крупа	30						63	1,89
молоко	70						90	6,30
сахар	10						85	0,85
масло сливочное	4						480	1,92
Чай с сахаром			200					
чай	2						900	1,80
сахар	15						85	1,28
Хлеб	35		35				60	2,10
ИТОГО								4,41
10 день								
ЗАВТРАК								
Суп молочный гречневый			200					
молоко	70						90	6,30
масло сливочное	2						480	0,96
соль	2						25	0,05
крупа гречневая	16						130	2,08
Хлеб	35		35				60	2,1
2 ЗАВТРАК								
Печенье	20		20				150	3
ОБЕД								
Отварная свекла с растительным маслом			60					
свекла	75						35	2,63
масло растительное	5						150	0,75
Суп с перловой крупой			200					
картофель	60						45	2,70
морковь	5						45	0,23
лук	5						30	0,15
перловка	18						40	0,72
масло растительное	2						150	0,30
сметана	5						400	2,00
соль	2						25	0,05
Жаркое по домашнему			200					
мясо	100						550	55,00
лук	10						30	0,30
сметана	10						400	4,00
картофель	180						45	8,10
томат	3						230	0,69
морковь	5						45	0,23
масло сливочное	3						480	1,44
соль	2						25	0,05
Компот из яблок			180					
яблоко	20						100	2,00
сахар	15						85	1,28
Хлеб	60		60				60	3,60
ПОЛДНИК								

