

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

Меню сад на 01.09.2023г.

	масса гр.		выход гр.	пищевые вещества			энергетич 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						450	0,9	
сахар	2						85	0,17	
вермишель	16						50	0,8	
Хлеб	35		35				48	1,68	
2 ЗАВТРАК									
Печенье	20		20				135	2,7	
ОБЕД									
Овощи свежие с растительным маслом			60						
капуста	70						30	2,10	
морковь	10						45	0,45	
соль	1						20	0,02	
масло растительное	5						150	0,75	
лук репчатый	3						55	0,17	
Суп гороховый			200						
горох	20						45	0,90	
картофель	60						40	2,40	
лук репчатый	5						55	0,28	
морковь	5						45	0,23	
сметана	5						360	1,80	
масло растительное	2						150	0,30	
соль	2						20	0,04	
Плов с мясом индейки			200						
мясо индейки	80						360	28,80	
лук репчатый	4						55	0,22	
морковь	8						45	0,36	
соль	2						20	0,04	
рис	40						120	4,80	
масло растительное	7						150	1,05	
Компот из яблок			180						
яблоко	20						75	1,50	
сахар	15						85	1,28	
Хлеб	60		60				48	2,88	
ПОЛДНИК									
Запеканка творожная/сырники			130						
творог	100						280	28,00	

Хлеб	60	60				48	2,88
ПОЛДНИК							
Какао с молоком		200				680	2,04
какао	3					90	9,00
молоко	100					85	1,70
сахар	20						
Хлеб с сыром и маслом		35/10/5				450	2,25
масло сливочное	5					480	4,80
сыр	10					48	1,68
хлеб	35						104,40
ИТОГО							
3 день							
ЗАВТРАК							
Суп пшеничный молочный		200				90	6,3
молоко	70					85	1,36
пшено	16					450	0,9
масло сливочное	2					20	0,04
соль	2					48	1,68
Хлеб	35	35					
2 ЗАВТРАК							
Печенье	20	20				135	2,7
ОБЕД							
Суп с перловой крупой		200				40	2,40
картофель	60					45	0,23
морковь	5					55	0,28
лук	5					40	0,72
перловка	18					150	0,30
масло растительное	2					360	1,80
сметана	5					20	0,04
соль	2						
Тефтели		70				460	36,80
мясо гов	80					120	1,20
рис	10					20	0,04
соль	2					55	0,55
лук	10					9	0,90
яйцо	0,1						
Соус томатный		60				190	0,57
томат	3					38	0,23
мука	6					450	2,25
масло сливочное	5					20	0,04
соль	2						
Макароны отварные		130				50	1,50
макароны	30					450	1,35
масло сливочное	3					20	0,04
соль	2						
Компот из яблок		180				75	1,50
яблоко	20					85	1,28
сахар	15					48	2,88
Хлеб	60	60					
ПОЛДНИК							
Чай с сахаром		200					

чай	2						900	1,80
сахар	15						85	1,28
Хлеб	35		35				48	1,68
Омлет			100					
яйцо	1						9	0,01
молоко	20						90	1,80
соль	1						20	0,02
масло растительное	5						150	0,75
ИТОГО								77,20
4 день								
ЗАВТРАК								
Суп молочный гречневый			200					
молоко	70						90	6,30
масло сливочное	2						450	0,90
соль	2						20	0,04
крупа гречневая	16						130	2,08
Хлеб	35		35				48	1,68
2 ЗАВТРАК								
Яблоко	50		50				75	3,75
ОБЕД								
Овощи свежие с растительным маслом			60					
капуста	70						30	2,10
морковь	10						45	0,45
соль	1						20	0,02
масло растительное	5						150	0,75
лук репчатый	3						55	0,17
Суп фасолевый			200					
картофель	70						40	2,80
морковь	5						45	0,23
фасоль	16						185	2,96
лук	5						55	0,28
масло растительное	2						150	0,30
соль	2						20	0,04
сметана	5						360	1,80
Котлета рыбная			70					
минтай	90						165	14,85
соль	2						20	0,04
лук	7						55	0,39
масло сливочное	2						450	0,90
молоко	12						90	1,08
хлеб	13						48	0,62
яйцо	0,1						9	0,90
Рис припущенный			130					
рис	30						120	3,60
масло сливочное	3						450	1,35
соль	2						20	0,04
Чай с сахаром			200					
чай	2						900	1,80
сахар	15						85	1,28

Хлеб	60		60				48	2,88
ПОЛДНИК								
Каша овсяная молочная			200					
овсяная крупа	30						45	1,35
молоко	70						90	6,30
сахар	10						85	0,85
масло сливочное	4						450	1,80
Чай с сахаром			200					
чай	2						900	1,80
сахар	15						85	1,28
Хлеб	35		35				48	1,68
ИТОГО								71,41
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						450	1,8
Хлеб	35		35				48	1,68
2 ЗАВТРАК								
Печенье	20		20				135	2,7
ОБЕД								
Суп картофельный с макаронными изделиями			200					
картофель	70						40	2,80
морковь	5						45	0,23
вермишель	16						50	0,80
лук	5						55	0,28
масло растительное	2						150	0,30
томат	2						190	0,38
соль	2						20	0,04
Куры отварные			70					
мясо куриное	120 90						200	24,00
соль	2						20	0,04
Соус сметанный			60					
сметана	20						360	7,20
мука	6						38	0,23
масло сливочное	5						450	2,25
соль	2						20	0,04
Отварная пшенка			130					
пшено	30						70	2,1
масло сливочное	3						450	1,35
соль	1						20	0,02
Компот из яблок			180					
яблоко	20						75	1,50
сахар	15						85	1,28
Хлеб	60		60				48	2,88
ПОЛДНИК								
Оладьи			80					

сахар	20							85	1,70
Хлеб с сыром и маслом			35/10/5						
масло сливочное	5							450	2,25
сыр	10							480	4,80
хлеб	35							48	1,68
ИТОГО									92,98
7 день									
ЗАВТРАК									
Каша манная с маслом			200						
молоко	70							90	6,3
сахар	10							85	0,85
масло сливочное	4							450	1,8
крупа манная	25							45	1,125
соль	1							20	0,02
Хлеб	35		35					48	1,68
2 ЗАВТРАК									
Яблоко	50		50					75	3,75
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							40	2,00
свекла	50							35	1,75
капуста	50							30	1,50
морковь	12							45	0,54
лук	5							55	0,28
томат	5							190	0,95
масло растительное	2							150	0,30
сметана	10							360	3,60
соль	2							20	0,04
Тефтели			70						
мясо гов	80							460	36,80
рис	10							120	1,20
соль	2							20	0,04
лук	10							55	0,55
яйцо	0,1							9	0,90
Соус томатный			60						
томат	3							190	0,57
мука	6							38	0,23
масло сливочное	5							450	2,25
соль	2							20	0,04
Отварная гречка			130						
гречка	30							130	3,90
соль	1							20	0,02
масло сливочное	3							450	1,35
Кисель			180						
кисель	15							200	3,00
сахар	10							85	0,85
Хлеб	60		60					48	2,88
ПОЛДНИК									

Омлет			100						
яйцо	1							9	9,00
молоко	20							90	1,80
соль	1							20	0,02
масло растительное	5							150	0,75
Чай с сахаром			200						
чай	2							900	1,80
сахар	15							85	1,28
Хлеб	35		35					48	1,68
ИТОГО									101,68
8 день									
ЗАВТРАК									
Каша рисовая молочная			200						
молоко	70							90	6,3
сахар	10							85	0,85
масло сливочное	3							450	1,35
рис	30							120	3,6
Хлеб	35		35					48	1,68
2 ЗАВТРАК									
Печенье	20		20					135	2,7
ОБЕД									
Суп крестьянский с пшениной крупой			200						
картофель	60							40	2,40
морковь	5							45	0,23
лук	5							55	0,28
пшено	18							70	1,26
масло растительное	2							150	0,30
сметана	5							360	1,80
соль	2							20	0,04
Биточки куриные			70						
мясо куриное	90							200	18,00
хлеб	10							46	0,46
яйцо	0,1							9	0,90
масло сливочное	2							450	0,90
лук	10							55	0,55
соль	2							20	0,04
молоко	12							90	1,08
Соус сметанный			60						
сметана	20							360	7,2
мука	6							38	0,228
масло сливочное	5							450	2,25
соль	2							20	0,04
Картофельное пюре			130						
картофель	180							40	7,20
масло сливочное	5							450	2,25
молоко	20							90	1,80
соль	2							20	0,04
Компот из яблок			180						
яблоко	20							75	1,50
сахар	15							85	1,28

Хлеб	60		60					48	2,88
ПОЛДНИК									
Чай с сахаром			200						
чай	2							900	1,80
сахар	15							85	1,28
Хлеб	35		35					48	1,68
Отварные макароны со сливочным маслом и тертым сыром			130						
макароны	30							50	1,50
сыр	10							480	4,80
масло сливочное	5							450	2,25
ИТОГО									84,68
9 день									
ЗАВТРАК									
Суп пшеничный молочный			200						
молоко	70							90	6,3
пшено	16							70	1,12
масло сливочное	2							450	0,9
соль	2							20	0,04
Хлеб	35		35					48	1,68
2 ЗАВТРАК									
Яблоко	50		50					75	3,75
ОБЕД									
Овощи свежие с растительным маслом			60						
капуста	70							30	2,10
морковь	10							45	0,45
соль	1							20	0,02
масло растительное	5							150	0,75
лук репчатый	3							55	0,17
Суп фасолевый			200						
картофель	70							40	2,80
морковь	5							45	0,23
фасоль	16							185	2,96
лук	5							55	0,28
масло растительное	2							150	0,30
соль	2							20	0,04
сметана	5							360	1,80
Котлета рыбная			70						
минтай	90							165	14,85
соль	2							20	0,04
лук	10							55	0,55
масло сливочное	2							450	0,90
молоко	12							90	1,08
хлеб	13							48	0,62
яйцо	0,1							9	0,90
Рис припущенный			130						
рис	30							120	3,60
масло сливочное	3							450	1,35
соль	2							20	0,04
Чай с сахаром			200						

чай	2						900	1,80
сахар	15						85	1,28
Хлеб	60		60				48	2,88
ПОЛДНИК								
Каша овсяная молочная			200					
овсяная крупа	30						45	1,35
молоко	70						90	6,30
сахар	10						85	0,85
масло сливочное	4						450	1,80
Чай с сахаром			200					
чай	2						900	1,80
сахар	15						85	1,28
Хлеб	35		35				48	1,68
ИТОГО								70,62
10 день								
ЗАВТРАК								
Суп молочный гречневый			200					
молоко	70						90	6,30
масло сливочное	2						450	0,90
соль	2						20	0,04
крупа гречневая	16						130	2,08
Хлеб	35		35				48	1,68
2 ЗАВТРАК								
Печенье	20		20				135	2,7
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						40	2,40
морковь	5						45	0,23
лук	5						55	0,28
перловка	18						40	0,72
масло растительное	2						150	0,30
сметана	5						360	1,80
соль	2						20	0,04
Жаркое по домашнему			200					
мясо	100						460	46,00
лук	10						55	0,55
сметана	10						360	3,60
картофель	180						40	7,20
томат	3						190	0,57
морковь	5						45	0,23
масло сливочное	3						450	1,35
соль	2						20	0,04
Компот из яблок			180					
яблоко	20						75	1,50
сахар	15						85	1,28
Хлеб	60		60				48	2,88
ПОЛДНИК								

