


 УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МКОУ "СОШ №1" с.п. Сармаково
 М.Ш.Абазокова

Меню сад на 01.09.2022г.

Первый день										
№ пп	масса гр.		Выход гр	пищевые вещества			энергетич ценно цена		Сумма	
	брутто	нетто		б	ж	у	(кал)	руб		
Завтрак										
	Суп молочный с макаронными изд.		200							
	молоко	70	70	2,8	2,5	4,7	52	80	5,6	
	масло сливочное	2	2	0,01	56	0,02	14,8	450	0,9	
	сахар	2	2	0	0	2	7,58	85	0,17	
	вермишель	16	16	1,71	0,2	10,94	53,6	50	0,8	
	Хлеб	35	35	35	2,7	1,05	17,43	91,7	44	1,54
Второй завтрак										
	печенье	20	20	20	0,2	0,2	4,9	22,5	135	2,7
Обед										
	овощи свежие с растит. маслом		60							
	капуста	100		0,9	0,5	2,35	25	30	3,00	
	морковь	20					75	40	0,80	
	сахар	3						85	0,26	
	масло растительное	4						150	0,60	
	лук репчатый	10						40	0,40	
	Суп гороховый		200							
	горох	20						45	0,90	
	картофель	70						30	2,10	
	лук репчатый	10						40	0,40	
	морковь	10						40	0,40	
	сметана	5						270	1,35	
	масло сливочное	2						450	0,90	
	соль	2						20	0,04	
	Плов с мясом индейки		200							
	мясо индейки	80		13	11,2	0	152,6	330	26,40	
	лук репчатый	8		0,13	0,01	0,84	3,4	40	0,32	
	морковь	14		2,8	0,4	28,56	132	40	0,56	
	рис	40		0,02	2,34	0,03	21,27	75	3,00	
	масло растительное	7						150	1,05	
	соль	2						20	0,04	
	Компот из яблок		180							
	яблоко	25						70	1,75	
	сахар	15						85	1,28	
	Хлеб	60	60	60	14,6	1,8	29,88	157,2	44	2,64
Полдник										
	Запеканка творожная/сырники		130							
	творог	100	100	16	9	3	157	280	28,00	
	масло сливочное	3	3	0,04	3,9	0,05	35,45	450	1,35	
	яйцо	1/5	1/5	2,54	2,3	0,14	31,4	8,00	1,80	
	сахар	12	12	0	0	11,97	45,48	85	1,02	
	крупа манная	12	12	1,24	0,12	8,15	39,36	45	0,54	
	молоко	20	20	0,84	0,75	1,41	15,6	80	1,60	
	сметана	10	10	0,28	2	0,32	20,6	270	2,70	
	чай с сахаром		180							
	чай	2						900	1,80	
	сахар	15						85	1,28	
	Хлеб	35	35	35	14,6	1,8	29,88	157,2	44	1,54
	итого									101,52

Второй день

Завтрак									
Суп пшеничный молочный			200						
пшено	16	16		1,12	0,16	11,42	52,8	70	1,12
молоко	70	70		2,8	2,5	4,7	52	80	5,6
соль	2	2						20	0,04
сливочное масло	2	2		0,01	1,56	0,02	14,18	450	0,9
Хлеб	35	35	35	2,7	1,05	17,43	91,7	44	1,54
Второй завтрак									
Яблоко	100	90	90					70	7
Обед									
Борщ со сметаной			200						
картофель	50			1,2	0,24	10,38	48	30	1,50
свекла	50			0,75	0,05	5	21	30	1,50
капуста	50			0,9	0,05	2,35	13,5	30	1,50
морковь	12			0,16	0,12	1	4,08	40	0,48
лук	12			0,17	0	1,052	4,92	40	0,48
томат	5			0,24	0	0,35	4,95	190	0,95
мука	1			0,1	0,01	0,69	3,34	45	0,05
сахар	1			0	0	0,99	3,79	85	0,09
масло растительное	4			0,35	3,9	0,05	35,45	150	0,60
сметана	10			0,28	2	0,32	20,6	270	2,70
соль	2							20	0,04
Тефтели			90	13	11,2	0	152,6		
мясо	80			0,7	0,1	7,1	33	440	35,20
рис	10			0	1,998	0	17,38	75	0,75
масло сливочное	5			0,14	56	0,02	14,18	450	2,25
соль	2							20	0,04
яйцо	0,1							8	0,80
лук	15			2,86	4,32	23,01	142,35	40	0,60
Соус томатный			60						
томат	5							190	0,95
мука	6							45	0,27
масло сливочное	5							450	2,25
соль	2							20	0,04
Гречка отварная			150						
гречка	30							130	3,90
масло сливочное	5							450	2,25
соль	2							20	0,04
Кисель			200						
кисель	15							200	3,00
сахар	10							85	0,85
Хлеб	60	60	60	14,6	1,8	29,88	157,2	44	2,64
Полдник									
Омлет			100						
яйцо	1	1		0,1	0,1	0,007	1,57	8	8,00
молоко	20	20		1,4	1,25	2,35	26	80	1,60
соль	2	2						20	0,03
масло растительное	5	5		0	5	0	44,95	150	0,75
Чай с сахаром			200						
чай	2	2						900	1,80
сахар	15	15		0	0	14,97	56,85	85	1,28
Хлеб	35	35	35	14,6	1,8	29,88	157,2	44	1,54
итого									96,88
Третий день									
Завтрак									
Каша манная с маслом			200						
молоко	70	70		2,8	2,5	4,7	52	80	5,6
сахар	10	10		0	0	14,99	18,52	85	0,85
масло сливочное	4	4		0,03	3,12	0,04	28,36	450	1,8
манная крупа	25	25		2,58	2,25	16,98	82	45	1,125

соль	2	2						20	0,04
Хлеб			35						
Хлеб	35	35	35	2,7	1,05	17,43	91,7	44	1,54
Второй завтрак									
печенье	20	20		0,2	0,2	4,9	22,5	135	2,7
Обед									
Суп с перловой крупой			200						
картофель	70			0,9	0,5	2,35	13,5	30	2,10
морковь	10			0,08	0,006	0,5	2,04	40	0,40
лук	10			0	0	2	7,58	40	0,40
перловка	18			0	5	0	44,95	40	0,72
масло сливочное	2							450	0,90
сметана	5							270	1,35
соль	2							20	0,04
Отварная свекла с растит.маслом			60						
свекла	95							30	2,85
масло растительное	5							150	0,75
лук	6							40	0,24
Куры отварные			70						
курица	90	80		13	11,2	0	152,6	200	18,00
соль	2	2		0,02	2,34	0,03	21,27	20	0,04
Соус сметан.			60						
сметана	20							270	5,40
мука	8							45	0,36
масло сливочное	5							450	2,25
соль	2							20	0,04
Каша кукурузная вязкая			130						
Крупа кукурузная	25	25						60	1,50
Масло сливочное	3	3						450	1,35
Соль	2	2						20	0,04
чай с сахаром			180						
чай	2							900	1,80
сахар	15							85	1,28
Хлеб	60	60	60					44	2,64
Полдник									
какао					200				
какао порошок	3	3						480	1,44
сахар	15	15		0	0	19,96	75,8	85	1,28
молоко	100	100		2,8	2,5	4,7	52	80	8,00
хлеб с сыром и маслом			35/10/5						
Хлеб	35	35	35	2,7	1,05	17,43	91,7	44	1,54
сыр	10	10		0,02	4,1	0,04	37,4	480	4,80
масло слив.	5							450	2,25
итого									77,41
Четвертый день									
Завтрак									
Суп молочный с макаронными изд.			200						
молоко	70	70		2,8	2,5	4,7	52	80	5,60
масло сливочное	2	2		0,01	56	0,02	14,8	450	0,90
сахар	2	2		0	0	2	7,58	85	0,17
вермишель	16	16		1,71	0,2	10,94	53,6	50	0,80
Хлеб	35	35	35	2,7	1,05	17,43	91,7	44	1,54
Второй завтрак									
Яблоко	100	90	90					70	7,00
Обед									
Суп с красной фасол.			200						
картофель	70							30	2,10
фасоль	16							185	2,96
лук	10							40	0,40
масло сливочное	2							450	0,90

	соль	2						20	0,04	
	рыба на пару			70					0,00	
	минтай	90						160	14,40	
	масло раст.	5						150	0,75	
	соль	2						20	0,04	
	рис припущенный			150						
	рис	40						75	3,00	
	масло сливочное	5						450	2,25	
	соль	2						20	0,04	
	Компот из яблок			180						
	яблоко	25						70	1,75	
	сахар	15						85	1,28	
	Хлеб	40	40	40				44	1,76	
Полдник										
	каша овсянная молочная			200						
	крупа овсяная	30	30		3,3	1,86	15,03	91,5	45	1,35
	молоко	70	70		2,8	2,5	4,7	52	80	5,60
	сахар	5	5		0	0	4,99	18,95	85	0,43
	масло сливочное	4	4		0,03	3,12	0,04	28,36	450	1,80
	хлеб	35	35	35	2,7	1,05	17,43	91,7	44	1,54
	итого									58,39
Пятый день										
Завтрак										
	Суп рисовый молочный			200						
	Рис	16	16		1,12	0,16	11,42	52,8	75	1,2
	молоко	70	70		2,8	2,5	4,7	52	80	5,6
	соль	2	2						20	0,04
	сливочное масло	2	2		0,01	1,56	0,02	14,18	450	0,9
	хлеб	35	35	35	2,7	1,05	17,43	91,7	44	1,54
Второй завтрак										
	печенье	20	20		0,2	0,2	4,9	22,5	135	2,7
Обед										
	тертая морковь с сахаром			60						
	морковь	70							40	2,80
	сахар	4							85	0,34
	масло растительное	6							150	0,90
	Суп крестьянский со сметаной			200						
	картофель	70							30	2,10
	пшено	18							70	1,26
	морковь	10							40	0,40
	лук	10							40	0,40
	масло сливочное	3							450	1,35
	сметана	5							270	1,35
	соль	2							20	0,04
	Котлета мясная			90						
	мясо	80							440	35,20
	лук	10							40	0,40
	хлеб	15							44	0,66
	масло растительное	3							150	0,45
	соль	2							20	0,04
	картофельное пюре			130						
	картофель	180	23		2,1	0,3	21,42	99	30	5,40
	масло сливочное	3	5		0,03	3,12	0,04	28,36	450	1,35
	соль	2	2						20	0,04
	молоко	20	20						80	1,6
	Кисель			180						
	кисель	15							200	3,00
	сахар	10							85	0,85
	Хлеб	60	60	60					44	2,64
Полдник										
	Оладьи			80						

Хлеб	35	35	35	14,6	1,8	29,88	157,2	44	1,54
итого									83,04
Седьмой день									
Завтрак									
Суп пшениный молочный			200						
пшено	16	16		1,12	0,16	11,42	52,8	70	1,12
молоко	70	70		2,8	2,5	4,7	52	80	5,6
соль	2	2						20	0,04
сливочное масло	2	2		0,01	1,56	0,02	14,18	450	0,9
хлеб	35	35	35	2,7	1,05	17,43	91,7	44	1,54
Второй завтрак									
Яблоко	100	90	90					70	7
Обед									
Борщ со сметаной			200						
картофель	50			1,2	0,24	10,38	48	30	1,50
свекла	50			0,75	0,05	5	21	30	1,50
капуста	50			0,9	0,05	2,35	13,5	30	1,50
морковь	12			0,16	0,12	1	4,08	40	0,48
лук	12			0,17	0	1,052	4,92	40	0,48
томат	5			0,24	0	0,35	4,95	190	0,95
мука	1			0,1	0,01	0,69	3,34	45	0,05
сахар	1			0	0	0,99	3,79	85	0,09
масло растительное	4			0,35	3,9	0,05	35,45	150	0,60
сметана	10			0,28	2	0,32	20,6	270	2,70
соль	2							20	0,04
Тфтели			90	13	11,2	0	152,6		
мясо	80			0,7	0,1	7,1	33	440	35,20
рис	10			0	1,998	0	17,38	75	0,75
масло сливочное	3			0,14	56	0,02	14,18	450	1,35
соль	2							20	0,04
яйцо	0,1							8	0,80
лук	15			2,86	4,32	23,01	142,35	40	0,60
Соус томатный			60						
томат	5							190	0,95
мука	6							45	0,27
масло сливочное	5							450	2,25
соль	2							20	0,04
Гречка отварная			150						
гречка	30							130	3,90
масло сливочное	5							450	2,25
соль	2	2						20	0,04
Кисель			200						
кисель	15							200	3,00
сахар	10							85	0,85
Хлеб	60	60	60	14,6	1,8	29,88	157,2	44	2,64
Полдник									
Омлет			100						
яйцо	1	1		0,1	0,1	0,007	1,57	8	8,00
молоко	20	20		1,4	1,25	2,35	26	80	1,60
соль	2	2						20	0,03
масло растительное	5	5		0	5	0	44,95	150	0,75
Чай с сахаром			200						
чай	2	2						900	1,80
сахар	15	15		0	0	14,97	56,85	85	1,28
Хлеб	35	35	35	14,6	1,8	29,88	157,2	44	1,54
итого									95,98
Восьмой день									
завтрак									
каша манная с маслом			200						
молоко	70	70		2,8	2,5	4,7	52	80	5,6
сахар	10	10		0	0	14,99	18,52	85	0,85

масло сливочное	4	4		0,03	3,12	0,04	28,36	450	1,8
манная крупа	25	25		2,58	2,25	16,98	82	45	1,125
соль	2	2						20	0,04
Хлеб			35						
Хлеб	35	35	35	2,7	1,05	17,43	91,7	44	1,54
Второй завтрак									
печенье	20	20		0,2	0,2	4,9	22,5	135	2,7
Обед									
Суп с перловой крупой			200						
картофель	70			0,9	0,5	2,35	13,5	30	2,10
морковь	10			0,08	0,006	0,5	2,04	40	0,40
лук	10			0	0	2	7,58	40	0,40
перловка	18			0	5	0	44,95	40	0,72
масло сливочное	2							450	0,90
сметана	5							270	1,35
соль	2							20	0,04
отварная свекла с растит.маслом			60						
свекла	95							30	2,85
масло растительное	5							150	0,75
лук	6							40	0,24
Куры отварные			70						
кураца	90	80		13	11,2	0	152,6	200	18,00
соль	2	2		0,02	2,34	0,03	21,27	20	0,04
Соус сметан.			60						
сметана	20							270	5,40
мука	8							45	0,36
масло сливочное	5							450	2,25
соль	2							20	0,04
Каша кукурузная вязкая			130						0,00
Крупа кукурузная	25	25						60	1,50
Масло сливочное	3	3						450	1,35
Соль	2	2						20	0,04
чай с сахаром			180						
чай	2							900	1,80
сахар	15							85	1,28
Хлеб	60	60	60					44	2,64
Полдник									
какао					200				
какао порошок	3	3						480	1,44
сахар	15	15		0	0	19,96	75,8	85	1,28
молоко	100	100		2,8	2,5	4,7	52	80	8,00
хлеб с сыром и маслом			35/10/5						
Хлеб	35	35	35	2,7	1,05	17,43	91,7	44	1,54
сыр	10	10		0,02	4,1	0,04	37,4	480	4,80
масло слив.	5							450	2,25
итого									77,41
Девятый день									
Завтрак									
Суп молочный с макаронными изд.			200						
молоко	70	70		2,8	2,5	4,7	52	80	5,60
масло сливочное	2	2		0,01	56	0,02	14,8	450	0,90
сахар	2	2		0	0	2	7,58	85	0,17
вермишель	16	16		1,71	0,2	10,94	53,6	50	0,80
Хлеб	35	35	35	2,7	1,05	17,43	91,7	44	1,54
Второй завтрак									
Яблоко	100	90	90					70	7,00
Обед									
Суп с красной фасол.			200						
картофель	70							30	2,10
морковь	10							40	0,40
фасоль	16							185	2,96

	лук	10						40	0,40	
	масло сливочное	2						450	0,90	
	соль	2						20	0,04	
	рыба на пару			70						
	минтай	90						160	14,40	
	масло раст.	5						150	0,75	
	соль	2						20	0,04	
	макаронь отварные			150						
	макаронь отварные	30						50	1,50	
	масло сливочное	3						450	1,35	
	соль	3						20	0,06	
	Компот из яблoк			180						
	яблoкo	25						70	1,75	
	сахар	15						85	1,28	
	Хлеб	40	40	40				44	1,76	
	каша овсяная молочная			200						
	крупa овсяная	30	30		3,3	1,86	15,03	91,5	45	1,35
	мoлoкo	70	70		2,8	2,5	4,7	52	80	5,60
	сахар	5	5		0	0	4,99	18,95	85	0,43
	маслo сливoчнoе	3	4		0,03	3,12	0,04	28,36	450	1,35
	хлеб	35	35	35	2,7	1,05	17,43	91,7	44	1,54
	итoгo									55,96
	десятый день									
	Завтрак									
	Суп рисовый молочный			200						
	Рис	16	16		1,12	0,16	11,42	52,8	75	1,2
	мoлoкo	70	70		2,8	2,5	4,7	52	80	5,6
	сoль	2	2						20	0,04
	сливoчнoе мaслo	2	2		0,01	1,56	0,02	14,18	450	0,9
	хлеб	35	35	35	2,7	1,05	17,43	91,7	44	1,54
	Второй завтрак									
	печенье	20	20		0,2	0,2	4,9	22,5	135	2,7
	Обед									
	тертая морковь с сахаром			60						
	морковь	70							40	2,80
	сахар	4							85	0,34
	маслo растителънoе	6							150	0,90
	Суп крестьянский со сметаной			200						
	картoфель	70							30	2,10
	пшeнo	18							70	1,26
	морковь	10							40	0,40
	лук	10							40	0,40
	маслo растителънoе	3							150	0,45
	сметaнa	5							270	1,35
	сoль	2							20	0,04
	Котлета мясная			90						
	мясo	80							440	35,20
	лук	10							40	0,40
	хлеб	15							44	0,66
	маслo растителънoе	3							150	0,45
	сoль	2							20	0,04
	картoфельнoе пюрe			130						
	картoфель	180	23		2,1	0,3	21,42	99	30	5,40
	маслo сливoчнoе	3	5		0,03	3,12	0,04	28,36	450	1,35
	сoль	2	2						20	0,04
	мoлoкo	20	20						80	1,6
	Кисель			180						
	кисель	15							200	3,00
	сахар	10							85	0,85
	Хлеб	60	60	60					44	2,64
	Полдник									

Оладьи			80						
мука	40	40		4,1	0,4	27,6	133,6	45	1,80
молоко	40	40		1,1	1,2	1,8	23,2	80	3,20
яйцо	1/5	44682		0,02	0,02	0,001	0,31	8	1,60
дрожжи	1	1						450	0,45
сахар	10	10		0	0	9,98	37,9	85	0,85
масло растительное	4	4		0	39,9	0	359	150	0,60
Чай с сахаром			200						
Чай	2	2						900	1,80
сахар	15	15		0	0	15	56,8	85	1,28
итого									85,23

итого 817,865

на 1 ребенка 81,7865

81,65

0,1365