



**УТВЕРЖДАЮ:**

**Директор МКОУ «СОШ №3» с.п. Малка**

**Кушхов В.А.**

**Меню сад на 01.09.2023г.**

	масса гр.		выход гр.	пищевые вещества			энергетическая ценность (кал)	цена руб	Сумма
	брутто	нетто		б	ж	у			
<b>1 день</b>									
<b>ЗАВТРАК</b>									
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	
<b>2 ЗАВТРАК</b>									
Печенье	20		20				135	2,7	
<b>ОБЕД</b>									
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	
<b>ПОЛДНИК</b>									
Запеканка творожная/сырники			130						
творог	100						280	28,00	
масло сливочное	3						450	1,35	
яйцо	1/5						9	1,80	
сахар	10						85	0,85	

крупа манная	12							45	0,54
молоко	20							90	1,80
сметана	10							360	3,60
<b>Чай с сахаром</b>			200						
чай	2							900	1,80
сахар	15							85	1,28
Хлеб	35		35					48	1,68
<b>ИТОГО</b>									<b>105,60</b>
<b>2 день</b>									
<b>ЗАВТРАК</b>									
<b>Каша манная с маслом</b>			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
<b>2 ЗАВТРАК</b>									
<b>Яблоко</b>	50		50					75	3,75
<b>ОБЕД</b>									
<b>Тертая морковь с сахаром</b>			60						
морковь	75							45	3,38
сахар	2							85	0,17
масло растительное	5							150	0,75
<b>Борщ со сметаной</b>			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
<b>Котлета мясная</b>			70						
мясо	80							460	36,80
лук	8							55	0,44
хлеб	13							48	0,62
яйцо	0,1							9	0,90
молоко	10							90	0,90
соль	2							20	0,04
масло растительное	3							150	0,45
<b>Отварная гречка</b>			130						
гречка	30							130	3,90
соль	2							20	0,04
масло сливочное	3							450	1,35
<b>Кисель</b>			180						
кисель	15							200	3,00
сахар	10							85	0,85
Хлеб	60		60					48	2,88
<b>ПОЛДНИК</b>									
<b>Какао с молоком</b>			200						
какао	3							680	2,04

молоко	100						90	9,00
сахар	20						85	1,70
<b>Хлеб с сыром и маслом</b>			35/10/5					
масло сливочное	5						450	2,25
сыр	10						480	4,80
хлеб	35						48	1,68
<b>ИТОГО</b>								<b>104,42</b>
<b>3 день</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>								
<b>Суп пшеничный молочный</b>			200					
молоко	70						90	6,3
пшено	16						85	1,36
масло сливочное	2						450	0,9
соль	2						20	0,04
Хлеб	35		35				48	1,68
<b>2 ЗАВТРАК</b>								
<b>Печенье</b>	20		20				135	2,7
<b>ОБЕД</b>								
<b>Суп с перловой крупой</b>			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
<b>Тефтели</b>			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
<b>Соус томатный</b>			60					
томат	3						190	0,57
мука	6						38	0,23
масло сливочное	5						450	2,25
соль	2						20	0,04
<b>Макароны отварные</b>			130					
макароны	30						50	1,50
Масло слив	3						450	1,35
Соль	2						20	0,04
<b>Компот из яблок</b>			180					0,00
яблоко	20						75	1,50
сахар	15						85	1,28
Хлеб	60		60				48	2,88
<b>ПОЛДНИК</b>								
<b>Чай с сахаром</b>			200					
чай	2						900	1,80
сахар	15						85	1,28
Хлеб	35		35				48	1,68
<b>Омлет натуральный</b>			100					
яйцо	1						9	0,01
молоко	20						90	1,80

соль	1							20	0,02
масло растительное	5							150	0,75
<b>ИТОГО</b>									<b>77,20</b>
<b>4 день</b>									
<b>ЗАВТРАК</b>									
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
<b>2 ЗАВТРАК</b>									
Яблоко	50		50					75	3,75
<b>ОБЕД</b>									
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			180						
чай	2							900	1,80
сахар	15							85	1,28
Хлеб	60		60					48	2,88
<b>ПОЛДНИК</b>									
Каша овсяная молочная			200						
овсяная крупа	30							45	1,35
молоко	70							90	6,30
сахар	20							85	1,70
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
<b>ИТОГО</b>								<b>72,26</b>
<b>5 день</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>								
<b>Каша молочная "Дружба"</b>			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
<b>2 ЗАВТРАК</b>								
<b>Печенье</b>	20		20				135	2,7
<b>ОБЕД</b>								
<b>Суп картофельный с макаронными</b>			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
<b>Биточки куринные</b>			70					
мясо куринное	90						200	18,00
хлеб	10						48	0,48
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
<b>Соус сметанный</b>			60					
сметана	20						360	7,20
мука	6						38	0,23
масло сливочное	5						450	2,25
соль	2						20	0,04
<b>Отварная пшенка</b>			130					
пшено	30						70	2,1
масло сливочное	3						450	1,35
соль	1						20	0,02
<b>Компот из яблок</b>			180					0,00
яблоко	20						75	1,50
сахар	15						85	1,28
Хлеб	60		60				48	2,88
<b>ПОЛДНИК</b>								
<b>Оладьи</b>			80					
мука	40						38	1,52
молоко	40						90	3,60
яйцо	1/5						9	1,80
дрожжи	1						450	0,45
сахар	10						85	0,85

масло растительное	4						150	0,60
<b>Чай с сахаром</b>			<b>200</b>					
чай	2						900	1,80
сахар	15						85	1,28
<b>ИТОГО</b>								<b>72,98</b>
<b>6 день</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>								
<b>макаронными изделиями</b>			<b>200</b>					
молоко	70						90	6,3
масло сливочное	2						450	0,9
сахар	2						85	0,17
вермишель	16						50	0,8
Хлеб	35		<b>35</b>				48	1,68
<b>2 ЗАВТРАК</b>								
Печенье	20		<b>20</b>				135	2,7
<b>ОБЕД</b>								
<b>Суп гороховый</b>			<b>200</b>					
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
<b>Индейка отварная</b>			<b>70</b>					
мясо индейки	90						360	32,40
лук репчатый	4						55	0,22
соль	2						20	0,04
<b>Соус сметанный</b>			<b>60</b>					
сметана	20						360	7,20
мука	6						38	0,23
масло сливочное	5						450	2,25
соль	2						20	0,04
<b>Рис припущенный</b>			<b>130</b>					
рис	30						120	3,60
масло сливочное	3						450	1,35
соль	2						20	0,04
<b>Компот из яблок</b>			<b>180</b>					
яблоко	20						75	1,50
сахар	15						85	1,28
Хлеб	60		<b>60</b>				48	2,88
<b>ПОЛДНИК</b>								
<b>Какао с молоком</b>			<b>200</b>					
какао	3						680	2,04
молоко	100						90	9,00
сахар	20						85	1,70
<b>Хлеб с сыром и маслом</b>			<b>35/10/5</b>					
масло сливочное	5						450	2,25
сыр	10						480	4,80
хлеб	35						48	1,68
<b>ИТОГО</b>								<b>92,98</b>
<b>7 день</b>								

ЗАВТРАК								
<b>Каша манная с маслом</b>			<b>200</b>					
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
<b>Хлеб</b>	<b>35</b>		<b>35</b>				<b>48</b>	<b>1,68</b>
2 ЗАВТРАК								
<b>Яблоко</b>	<b>50</b>		<b>50</b>				<b>75</b>	<b>3,75</b>
ОБЕД								
<b>Тертая морковь с сахаром</b>			<b>60</b>					
морковь	75						45	3,38
сахар	2						85	0,17
масло растительное	5						150	0,75
<b>Борщ со сметаной</b>			<b>200</b>					
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
<b>Тефтели</b>			<b>70</b>					
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
<b>Соус томатный</b>			<b>60</b>					
томат	3						190	0,57
мука	6						38	0,23
масло сливочное	5						450	2,25
соль	2						20	0,04
<b>Отварная гречка</b>			<b>130</b>					
гречка	30						130	3,90
соль	2						20	0,04
масло сливочное	3						450	1,35
<b>Кисель</b>			<b>180</b>					
кисель	15						200	3,00
сахар	10						85	0,85
<b>Хлеб</b>	<b>60</b>		<b>60</b>				<b>48</b>	<b>2,88</b>
ПОЛДНИК								
<b>Омлет натуральный</b>			<b>100</b>					
яйцо	1						9	9,00
молоко	20						90	1,80
соль	1						20	0,02
масло растительное	5						150	0,75
<b>Чай с сахаром</b>			<b>200</b>					
чай	2						900	1,80
сахар	15						85	1,28









