

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ

Андреевского сельского поселения
Т.В. Вискакова



2019г.

**Примерное 10-дневное меню
для организации питания детей
в возрасте от 1.5 до 7 лет
при 10-часовом рабочем дне**

Наименование блюд	№ тех. карты	Выход блюд в граммах		Наименование продуктов	брутто		нетто		ясли			сад				
		ясли	сад		ясли	сад	Б	Ж	У	Кал.	Б	Ж	У	Кал.		
															ясли	сад
ЗАВТРАК																
Омлет заварный	215	40	80	яйца	1	2	1	2	3,02	4,02	1,32	93,04	3,64	8,04	2,04	131,08
				молоко	16	23	16	23								
Каша пшеница мол.	185	120	160	молоко сгущенное	5	5	5	5	2,36	2,72	11,65	112,78	4,26	3,42	24,42	137,97
				молоко	58,5	97,5	58,5	97,5								
				крупа	23,41	39,02	23,41	39,02								
				сливочное масло	2,5	3	2,5	3								
				сахар	2,92	4,88	2,92	4,88								
Кофейный напиток с молоком	363	130	180	кофейный напиток	2	3	2	3	1,5	1,8	10,8	96,82	1,8	22,8	12,74	96,82
				сахар	7	10	7	10								
				молоко	7,5	20	7,5	20								
Бульбоб с маслом	1	30/10	30/10	хлеб пшеничный	30	30	30	30	1,21	0,14	7,95	51,2	2,97	0,36	19,88	78,00
				сливочное масло	10	10	10	10	0,005	4,15	0,03	38,5	0,007	5,81	0,04	52,02
				сливочное масло	8,10	12,83	8,10	12,83				372,34	14,68	42,43	59,12	495,87
Всего на завтрак :																
ВТОРОЙ ЗАВТРАК																
ябло ферментированное	388	80	110	ябло свежее	66	82	58	72	0,60	0,00	14,30	48,00	0,60	0,00	14,30	48,00
				ябло	6	8	6	8								
				сахар	10	12	10	12								
сок фруктовый		100	100						0,60	0,00	14,30	48,00	0,60	0,00	14,30	48,00
Всего на второй завтрак :																
ОБЕД																
Салат из свеклы с черри	28	45	60	свекла	47	63	36,9	49,2	0,42	3,87	4,01	44,50	0,68	6,04	6,22	82,08
				черника	4,36	5,8	4,95	6,6								
				растительное масло	3	6	3	6								
				сахар	1,8	2,4	1,8	2,4								
Суп картофельный с фасолью и курицей	81	130	250	картофель	7,5	12,5	6	10	1,4	2,33	8,17	59,27	2,34	3,89	13,61	98,71
				морковь	7,5	12,5	6	10								
				картофель	40,5	67,5	30	50								
				порох или фасоль	12,75	21,75	12	20								
				филе куриное	24	24	24	24								
				сливочное масло	5	5	5	5								
Биточки мясной	282	60/15	80/30	мясо	60	80	44	59	11,04	10,7	5,3	161,6	11,04	10,7	5,3	161,6
				хлеб пшеничный	11	14	11	14								

сорт	150	60	30	14,3	18	17	18											
				1,7	1,8	1,2	1,5											
				1,2	1,2	1,2	1,5											
Благообеспеченный сорт	120	120	140	126,8	17	10,8	28,1	1,3	0,8	25,1	15,2	17,2	1,2	38,13	232,3			
				4,1	5,1	4,2	5,2											
				19	21,7	18	20,8											
Безопасный сорт	170	150	180	15	18	9,4	28,8	0	0	20,99	37,38	0	0	20,33	82			
				1,1	14,4	2	14,4											
Хороший сорт	30	40	50	30	40	30	40	1,90	0,77	12,43	48,32	1,50	0,221	19,31	49,38			
Хороший сорт	40	50	60	40	50	40	50	0,68	0,59	2,64	31,40	0,96	0,11	4,42	33,50			
Всего по объекту																		
ПОДЗЕМ																		
сорт	150	150	150	150	150	150	150	5,01	1,00	7,40	121,27	5,00	5,70	7,40	100,77			
Видовая группа	150	150	150	150	150	150	150	4,35	9,0	15,5	132,68	8,53	4,83	23,27	253,05			
				1	0	2	0											
				1	2	1	2											
				20	20	14	20											
				3	3	3	3											
				3	5	3	3											
				5	5	5	5											
Хороший сорт	150	180	210	0,9	0,3	0,3	0,3	2,02	1,1	11,58	78,7	2,5	2,5	11,58	78,77			
				8	10	8	10											
сорт	30	40	50	30	40	30	40	1,80	0,23	19,43	47,38	1,50	0,25	19,31	49,38			
Всего по объекту																		
Всего в день:																		
				65,00	66,68	190,19	1277,62	61,61	67,58	357,69	1721,65							
7 ДЕНЬ																		
ТАБРАК																		
Пункт назначения	230	20	10	33	26	27,2	25	2,99	1,48	16,09	123	5,12	5,67	17,61	216,13			
				4	8	1	8											
				2	1	1	2											
				2	4	2	4											
				0,0	0,0	0,21	0,21											
				2	1	2	1											
				1	6	4	8											
				2	4	2	4											
сорт	31	11	30	2,5	1,7	4,5	5											
				0,7	1,4	0,7	1,4											

Хлеб пшеничный		25	40	хлеб пшеничный	40	40	20	40	1,90	0,73	17,43	49,58	1,40	0,73	17,43	49,58
Хлеб ржаной		40	50	хлеб ржаной	40	50	40	20	0,40	0,09	2,84	32,10	0,70	0,15	4,40	33,50
Всего на обед:									9,31	14,75	64,94	441,8	13,75	23,593	47,56	604,66
ПОЛДНИК																
Искус. молоко		150	150	Искус. молоко	150	150	150	150	3,24	3,70	7,40	101,27	3,24	3,70	7,40	101,27
Варенная сгущенка	428	70	30	сметана	24,8	34,7	24,8	34,7	6,42	7,19	14,56	142,55	4,26	3,03	14,78	225,54
				сливочное масло	1	1,1	1	1,1								
				сахар	1	1,06	1	1,06								
				яйцо	1	1	1	1								
				дрожжи	0,25	1,05	0,25	1,05								
				ванилин	1	1	1	1								
Всего на полдник:									17,99	18,89	33,94	364,42	15,80	17,07	63,96	405,47
Всего в день:									11,93	36,69	202,43	1287,99	33,93	49,33	201,33	1631,43
8 ДЕНЬ																
ЗАВТРАК																
Булочки с вареном	275	50	30	булочки	31	31	50	50	4,43	2,5	4,65	60,5	6,27	3,84	6,41	84,73
Хлеб пшеничный	215	100	120	хлеб	35	42,8	35	42,8	2,23	3,21	22,65	102,5	2,23	3,21	22,65	95,58
				сливочное масло	2,5	4,7	2,5	4,7								
Хлеб ржаной	10	5	10	булочки с вареном	31,9	31,9	11,1	38,3	4,19	1,14	3,44	37,23	1,8	2,1	3,5	41,4
Хлеб пшеничный	125	15	10	хлеб	0,2	0,30	0,2	0,3								
				сахар	7	10	7	10								
Булочки с вареном	1	10	15	булочки с вареном	5	45	30	40	1,21	0,14	2,95	31,2	0,91	0,16	19,58	64,73
				хлеб	10	5	10	15	0,905	4,13	0,07	38,5	0,907	3,81	0,04	37,9
				сливочное масло	1	5	5	5								
Всего на завтрак:									8,765	11,49	37,73	254,37	13,277	15,58	52,49	346,82
ВТОРОЙ ЗАВТРАК																
Фрукты свежие	305	10	100	фрукты	10	11,1	10	100								
Сок		100	100	сок	100	100	100	100	0,60		11,20	18,00	0,60		11,20	18,00
Всего на второй завтрак:									0,60	0,00	11,20	18,00	0,60	0,00	11,20	18,00
ОБЕД																
Салат из капусты с соев	22	45	20	овощи консерв.	15,9	22,5	15,5	18	23,52	3,05	2,47	38,41	11,04	6,1	4,94	76,86
				картофель	24,7	21,9	18	24								
				картофель	1,5	15,4	9	12								
				рыб. консерв.	2,8	3,4	2,3	3								

Всего на предприятии										8,12	16,14	24,97	250,48	7,21	13,79	49,67	308,79		
Всего в день										43,74	44,87	175,91	1209,65	56,83	64,47	200,45	1797,48		
9 ЛВНЬ																			
ЗАВТРАК																			
Зеленый горошек	190	162	230	пшени	32	41	52	44		13,11	13,72	19,94	138,3	17,51	7,27	12,16	203,34		
Пшеница				ячмень	10	40	20	20											
				соя	0	8	8	8											
				маис	3	3	3	4											
				кукуруза	2	7	2	3											
				горох	20	34	18	24											
				фасоль	3	3	3	3											
				бобы	1	2	1	2											
Соя	150	15	30	пшени	0	18	9	18											
				ячмень	9	18	9	18											
Кукуруза	207	150	180	соя	2	2	2	2		2,57	2,3	1,38	75,72	1,52	2,3	11,28	8,72		
				горох	4	10	8	10											
				маис	90	112	92	110											
Бобы	1	20	30	пшеница	32	30	30	30		3,71	3,44	7,95	31,2	2,90	0,98	19,48	65,23		
				ячмень	10	10	10	10		0,09	4,15	0,03	24,2	1,90	5,81	0,06	53,0		
				соя	10	10	10	10		0,09	4,15	0,03	24,2	1,90	5,81	0,06	53,0		
Всего на завтрак 1																			
ВТОРОЙ ЗАВТРАК																			
Бобы	98	20	100	Бобы	102	167	80	100											
Соя				Соя	100	100	100	100		6,50		11,70	45,00	0,50		10,00	48,20		
Итого на второй завтрак 1										6,50	6,50	16,40	49,00	0,50	0,00	10,00	48,00		
ОБЕД																			
Маис (зеленый горошек)	15	41	62	пшеница	24,4	33,2	21,6	28,8		2,00	0	0,02	41	0,05	0	0,02	80		
Соя				соя	19,7	20,1	8,8	21											
				пшени	0,8	9	5,4	7,2											
				маис	2,7	7,6	2,7	3,6											
Бобы (зеленый горошек)	62	150	250	пшеница	21,18	20,25	30	30		2,02	0,99	16,22	60,52	4,35	16,05	37,03	277,76		
				соя	18,8	21,2	15	25											
				ячмень	22,8	26,8	24,2	32,7											
				горох	9,65	12,75	15	19											
				пшени	3,7	5,2	4,8	8											
				ячмень	20	30	24	30											
				соя	6	10	6	10											
				пшеница	5	5	3	5											

11 ДЕНЬ																
ЗАВТРАК																
Запасники из творила	237	50/15	100/30	ГОРОХ	46	93,8	46	92	33,11	13,72	32,98	239,3	17,53	7,27	17,46	205,34
МО СЛИВОЧНЫМ ЗАВТРАК				крупа манная	3	6	3	6								
				сахар	4	8	4	8								
				ябло	1	2	1	2								
				масло сливочное	2	4	2	4								
				булари	2	4	2	4								
				сметана	2	4	2	4								
какао с молоком	397	150	180	какао	2	2	2	2	3,8	3,9	26	154	3,8	3,9	26	154
				сахар	8	10	8	10								
				молоко	92	110	92	110								
Бу-ерброд с сыром	3	45	60	клуб пиварный	30	40	30	40	1,21	0,14	7,95	31,2	2,97	0,56	19,88	68,25
				масло сливочное	5	5	5	5								
				сыр	10,6	16	10	15	2,5	2,5	3,2	40	3,29	3,29	4,2	53,9
Всего на завтрак									7,5	6,54	37,15	225,2	10,06	7,55	50,08	276,15
ВТОРОЙ ЗАВТРАК																
Фрукты свежие	368	80	100	яблоко	94	114	80	100								
Сок		100	100	сок	100	100	100	100	0,6	0	14,3	48	0,6	0	14,3	48
Всего на второй завтрак									0,6	0	14,3	48	0,6	0	14,3	48
ОБЕД																
салат из редиса с яблоком и огурцами	26	45	60	редис свежий	16,9	22,6	15,8	21	0,42	3,87	4,01	44,5	0,68	6,04	6,22	82,08
				яблока	13,8	18,4	12,2	16,2								
				огурцы свежие	15,2	20,3	12,2	16,2								
				лук зеленый	2,8	3,8	2,3	3								
				масло растительное	2,3	3	2,3	3								
рассольник домашний	75	150	240	капусты свежая	15	25	12	20	3,02	6,78	19,43	89,76	5,03	11,3	32,68	98,71
				картофель	60	100	45	75								
				морковь	7,5	12,5	6	10								
				лук	7,2	12	6	10								
				огурцы соленые	10	16,8	9	15								
				масло растительное	3	5	1	5								
				мясо	32,8	54,8	24,2	40,3								
Бифштекс из отварного мяса	278	60	80	мясо	132	175	97	129	5,51	6,23	3,76	93,05	7,71	8,72	5,26	90,9
Сок	354	15	30	сметана	3,8	7,5	3,8	7,5								
				булка	3,1	2,3	1,1	2,3								
салат рассольный	165	155	205	булка гречневая	23,3	41	150	200	5,82	3,62	30	175,87	6,14	4,16	37,2	178,92
Грицезав				масло сливочное	5	5	5	5								

Итого за год	578	150	182	январь	15,2	18,0	15	18	0,43	0,23	21,13	0,45	0,23	27,13	0,48	99,88
				февраль	15	18	15	18								
				март	5,8	8,1	6,8	8,1								
сальдо на начало		30	0	сальдо на начало	30	40	30	40	1,9	0,71	3,71	19,10	0,71	17,10	0,71	49,24
сальдо на конец		40	0	сальдо на конец	40	50	40	50	0,46	0,05	2,64	32,1	0,78	0,15	0,0	97,8
Всего по объекту									17,56	21,05	96,4	485,09	22,45	24,72	98,62	653,35
ПОДЪЕМНИК																
Всего по объекту		100	0	февраль	100	100	100	100	3,74	3,7	7,4	101,27	3,04	3,7	7,4	0,122
Эксплуатационные расходы	15	115	182	январь	136	204	165	164	5,28	9,06	21,86	190,18	7,13	12,23	29,47	358,16
				февраль	5	7	5	7								
				март	0	0	0	0								
				апрель	1	2	1	2								
				май	2	3	2	3								
				июнь	3	4	3	4								
Итого по объекту	305	150	182	сальдо	0,2	0,5	0,2	0,3	2,52	2,3	11,98	78,7	2,5	2,3	11,38	78,72
				сальдо	7	10	7	10								
				сальдо	4	8	3,5	7								
сальдо на начало		30	40	сальдо	30	40	30	40	1,9	0,71	3,71	49,58	1,9	0,22	12,42	49,35
Всего по объекту:									14,74	17,29	53,67	419,53	16,56	20,45	60,68	485,71
Всего в целом:									40,4	44,88	201,53	1177,82	49,67	52,71	223,68	1463,21
12.0.06																
ЗАВТРАК																
Бюджет с бюджетом	200	55	87	январь	1	2	1	2	5,82	9,02	1,52	112,54	17,54	15,94	2,04	271,08
				февраль	11	15	11	15								
				март	7	9	11	13								
				апрель	5	6	3	6								
				май	5	6	4	5								
				июнь	11	13	7	10								
сальдо на начало	395	170	182	сальдо на начало	8	9	8	9								
сальдо на конец				сальдо	7	10	7	10	2,3	3,77	17,74	85,62	2,5	3,47	17,01	105,69
				сальдо	15	20	15	20								
Бюджет с бюджетом	3	15	0	сальдо на начало	10	40	10	40	1,2	0,14	2,93	31,2	2,57	0,36	19,83	70
				сальдо на конец	5	5	5	5	0	4,15	0	38,5	0	3,81	0	32
				сальдо	13,6	6	10	15	7,5	2,5	3,7	40	3,79	3,29	0,2	52,9
сальдо	9	90	40	сальдо на конец	41	41	40	40								
Всего по объекту									13,03	18,68	39,4	287,66	20,4	30,27	42,56	511,8

ВТОРОЙ ЗАВТРАК														
продукт	75	110	135	70	100									
фрукты свежие	371	110	135	70	100									
сахар	5	10	10	5	10									
сок	100	100	100	100	100									
сахар						0,6	0	14,3	48	0,6	0	14,3		
сок						0,6	0	14,3	48	0,6	0	14,3		
Всего на второй завтрак:														
ОБЕД														
салат из свежих овощей	13	45	53,5	31,3	42,8	57	0,34	3	3,46	42,58	0,68	6	6,92	85,16
маело растительное			2,7	3,6	2,7	3,6								
маело рафинированное			32,8	54,8	24,2	40,3	1,4	2,33	8,17	59,27	2,34	3,89	15,61	98,71
картофель	80	150	60	100	45	75								
картофель			6	10	6	10								
крупа пшеничная			7,5	12,5	6	10								
макаронные изделия			6	10	6	10								
макаронные изделия			6	10	6	10								
макаронные изделия			1,5	2,5	1,5	2,5								
макаронные изделия			74	98	55	72	15,36	11,81	15,08	227,78	18,44	14,17	18,1	273,33
макаронные изделия с мясом	292	125	10	11	10	11								
макаронные изделия			33	44	94	125								
макаронные изделия			13	17	11	14								
макаронные изделия			1	2	1	2								
макаронные изделия			3	4	3	4								
макаронные изделия			33,3	40	30	36	0,43	0,23	24,13	0,43	0,23	27,13	0,43	99,86
макаронные изделия			15	18	15	18								
макаронные изделия			30	40	30	40	1,9	0,23	12,43	49,38	1,9	0,23	12,43	49,38
макаронные изделия			30	40	30	40	0,46	0,09	2,64	32,1	0,76	0,15	4,3	53,5
макаронные изделия			40	50	40	50	19,89	17,69	65,91	41,54	24,35	51,57	55,89	659,94
Всего на обед:														
ПОЛДНИК														
Рисовая	401	150	150	180	150	180	5,04	5,7	7,4	101,27	3,04	3,7	7,4	101,27
булочки	479	25	16	32	16	32	3,87	7,74	24,08	140,83	5,41	4,54	33,72	197,52
булочки			1,2	2,3	1,2	2,3								
булочки			1,7	3,5	1,7	3,5								
булочки			1	1	1	1								
булочки			8,91	8,94	31,48	242,1	8,91	8,94	31,48	242,1	10,45	10,24	41,12	298,79
булочки			60,35	67,28	210,6	1427,36	60,35	67,28	210,6	1427,36	63,17	69,23	267,8	1874,9
Всего на полдник:														
Всего в день:														
ЗАВТРАК														
суп молочный с крутой	94	150	105	175	105	175	2,36	2,72	11,65	112,78	4,26	5,47	24,42	136,96
суп молочный с крутой			12	20	12	20								
суп молочный с крутой			1,2	2	1,2	2								
суп молочный с крутой			1,5	2,5	1,5	2,5								
суп молочный с крутой			39	70	39	70	1,9	0,33	13,13	49,98	1,9	0,33	12,13	49,38
суп молочный с крутой			1	2	1	2								

срок	134	15	30	сметная	2,8	7,5	1,8	7,5											
				сметная	1,1	9,1	1,1	9,1											
квб с ливнями	292	150	180	квб	0,2	0,3	0,2	0,2	402,50	2,2	11,98	78,7	7,5	2,1	11,8	78,72			
				квб	7	10	7	10											
				квб	4	8	1,3	7											
квб с ливнями	0	40	40	квб	30	42	30	42	1,9	0,23	12,13	49,38	1,8	0,22	12,43	49,38			
Всего по подлинку:										6,88	9,14	47,62	242,18	9,42	16,15	50,23	376,4		
Всего за день:										41,91	43,81	206,84	1297,89	54,96	92,1	237,73	1836,84		
14 ДЕНЬ																			
ЗАВТРАК																			
квб с ливнями с ливнями	176	150	205	квб с ливнями	29	39	29	39	2,36	3,77	1,67	119,98	4,28	3,42	24,42	153,77			
				квб с ливнями	75	107	75	107											
				квб с ливнями	4	5	4	5											
				квб с ливнями	19	25	9	25											
				квб с ливнями	5	5	5	5											
квб с ливнями с ливнями	305	150	150	квб с ливнями	2	2	2	2	2,5	3,87	7,24	10,52	3,5	2,87	17,24	106,52			
				квб с ливнями	7	17	7	17											
				квб с ливнями	73	95	73	95											
квб с ливнями с ливнями	3	45	60	квб с ливнями	20	42	20	42	1,9	0,23	2,41	49,38	1,8	0,22	12,43	49,38			
				квб с ливнями	8	8	8	8	0	4,13	2	35,5	2	5,8	0	52			
				квб с ливнями	16	15	10	15	2,5	2,5	7,2	40	1,9	1,9	4,7	41,9			
Всего по завтраку:										9,26	12,47	48,02	347,48	11,98	17,6	58,79	400,27		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК																			
квб с ливнями	258	0	0	квб с ливнями	147	167	30	160											
квб с ливнями	0	0	0	квб с ливнями	100	102	100	100	0,6	0	14,1	48	0,5	0	14,1	48			
Всего по второму завтраку:										0,6	0	14,1	48	0,5	0	14,1	48		
ОБЕД																			
квб с ливнями с ливнями	10	15	50	квб с ливнями	18,1	30,5	32,4	43,2	0,32	4,6	2,87	54,32	0,43	6,1	3,87	77,43			
				квб с ливнями	13	12,3	13,9	14,5											
				квб с ливнями	2,7	3,2	3,7	3,8											
квб с ливнями с ливнями	82	150	250	квб с ливнями	17,8	84,8	94,7	40,7	0,69	1,71	13,05	74,45	2,82	2,56	21,71	124,36			
				квб с ливнями	80	102	43	75											
				квб с ливнями	6	12	6	10											
				квб с ливнями	7,5	12,5	6	10											
				квб с ливнями	7,9	17	6	10											
				квб с ливнями	1,5	2,3	1,5	2,2											
квб с ливнями с ливнями	292	12	150	квб с ливнями	91	123	22	20	3,65	3,35	13,7	134,77	3,74	0,4	13	173,56			
				квб с ливнями	51	81	48	60											
				квб с ливнями	6	8	7	22											
				квб с ливнями	17	17	0	17											

срок	134	15	30	сметная	3,8	7,5	3,8	7,5											
				сметная	1,1	9,1	1,1	9,1											
квб с ливнями	275	150	180	квб с ливнями	27	27,5	27,5	27	0,43	0,23	74,13	0,43	0,23	27,13	0,4	59,86			
				квб с ливнями	8	18	13	18											
квб с ливнями с ливнями	20	40	40	квб с ливнями	10	40	20	40	1,9	0,23	32,03	68,38	1,9	0,23	12,43	49,38			
квб с ливнями с ливнями	0	40	40	квб с ливнями	40	50	40	50	0,46	0,08	2,64	32,1	0,25	0,15	4,9	33,5			
Всего по обеду:										3,73	13,9	68,61	243,92	11,38	48,01	60,64	576,3		
ПОЛДНИК																			
квб с ливнями с ливнями	150	150	180	квб с ливнями	190	182	159	180	3,34	5,7	7,1	601,27	3,54	5,7	7,4	101,27			
квб с ливнями с ливнями	1350	1,5	135	квб с ливнями	66,7	94,1	49,9	27,6	3,82	8,57	18,6	158,88	5,24	12,65	77,05	246,31			
				квб с ливнями	26,7	51,7	38,9	42,6											
				квб с ливнями	23,1	47,3	21,5	21,8											
				квб с ливнями	7	32,6	16,2	10,9											
				квб с ливнями	5,9	11,6	7,4	10,9											
				квб с ливнями	2,7	8,7	3,7	5,4											
квб с ливнями с ливнями	192	150	10	квб с ливнями	12	0,3	0,2	0,3	2,51	2,3	11,94	28,7	2,1	3,3	11,38	78,72			
				квб с ливнями	7	10	7	10											
квб с ливнями с ливнями	30	40	40	квб с ливнями	20	40	30	40	1,9	0,23	2,43	49,38	1,8	0,22	12,43	49,38			
Всего по полднику:										13,28	16,5	20,41	395,21	18,08	30,88	58,66	475,68		
Всего за день:										51,57	53,17	178,35	1337,61	79,01	51,38	192,89	1500,65		
Всего за 14 дней:										619,28	652,64	2700,32	18061,22	840,49	371,64	3285,24	20770,69		
Средняя в день:										44,23	46,62	192,88	1311,50	60,06	40,16	234,72	1484,54		