

Утверждаю
Директор МКОУ «СОШ
им. Х.Х. Долова с.п. Хатуей»

3.З.Гупсешева
« 10 » апреля 2021 г.
Заведующий  3.М.Тохова

**МЕНЮ-раскладка
на 10 дней
для организации питания детей
в возрасте от 2-7 лет
дошкольного блока МКОУ «СОШ
им. Х.Х. Долова с.п. Хатуей»**

1 день

№ рецептур	Наименование блюда	Перечень продуктов	Количество продуктов	Выход блюда	Б	Ж	У	ККАЛ
	Завтрак							
168	Каша рисовая	рис	30					
		молоко	100					
		Сахар	5					
		Масло слив	4					
				150	4.53	7.47	23.49	179.5
392	Чай с сахаром	чай	0.3					
		сахар	10					
				180	006	002	9.99	40
	хлеб	хлеб	40	40	3,32	0.52	19.24	90.80
	Итого				7.91	8.01	52.72	310.30
	Обед							
20	Салат витам.	Капуста	50					
		Морковь	5					
		Сахар	2					
		Растит. масло	2					
				40	0.56	2.43	3.6	34.96
81	Суп карт. с.боб	Горох	25					
		Морковь	5					
		Картофель	80					
		Томат	5					
		Сметана	11					
		Масло раст	3					
		лук	5					
				200	5.49	5.27	16.32	135
305	Биточки кур.	Мясо кур	70					
		хлеб	10					
		Яйцо	3					
		Лук	5					
		Масло раст	5					
				60	11.64	13.14	13.46	223
317	Макароны отвар	макароны	40	130	5.50	4.57	26.44	168
		Слив. масло	5					
350	Молочн.соус	Молоко	10					
		Мука	2					
		Масло .раст	3					
				30	0.61	1.57	2.12	25.1
376	Компот	Яблоки свеж.	11					
		Сахар	15					
		Аскорб кисл.	005					
				200	0.44	002	27.76	113
	Хлеб	хлеб	60	60	4.98	0.78	28.86	136.20
	Итого				29.22	27.78	118.56	835.25
	Ужин							
164	Суп.молоч. пшен.	Молоко	100					
		пшено	20					
		Масло слив	2					
				200	6.04	9.96	31.32	239.34
	Хлеб	хлеб	40	40	3,32	0.52	19.24	90.80
	Кондит.изделия	печенье	50	50	3.70	5	38.10	203
	Итого				13.06	15.48	88.66	533.14
	Всего				50.19	51.27	259.94	1678.70

2 день

№ рецеп	Наименование блюда	Перечень продуктов	Количество продуктов	Выход блюда	Б	Ж	У	ККАЛ
	Завтрак							
166	Каша манная	манка	25					
		молоко	100					
		Сахар	5					
		Масло слив	4	150	4.53	7.47	23.49	179.5
9	Кофейн нап.с мол	Кофейн напиток	2					
		сахар	10					
		молоко	50	200	2.8	3.2	17.6	114.8
	хлеб	хлеб	40	40	3.32	0.52	19.24	90.80
	Масло слив	Масло слив	10	10	008	7.24	013	86
	Итого				10.73	18.43	60.46	471.10
	Обед							
41	Салат морковный	Морковь	50	40				
		Сахар	2					
					0.49	0038	4.64	20.92
67	Щи из свеж. капус	капуста	50					
		Морковь	10					
		Картофель	80					
		Томат	5					
		Сметана	4					
		Масло раст	3					
		лук	10					
		зелень	2					
				200	1.78	6.24	11.6	105.9
282	Котлета говяжья.	Мясо	80					
		хлеб	10					
		Яйцо	2.6					
		Лук	5					
		Масло раст	2					
				70	11.9	8.80	11.64	173
165	Гречневый гарнир	гречка	35					
		Масло слив.	3					
				130	8.59	6.09	30.54	243
	Сметанный соус	молоко	10					
		мука	2					
		Масло раст	3					
		сметана	7	30	0.61	1.57	2.12	25.1
350	Компот из яблок	Яблоки свеж.	11					
		Сахар	15					
		Аскорб кисл.	005					
				200	0.44	002	27.76	113
	Хлеб пшеничн	хлеб	60	60	4.98	0.78	28.86	136.20
	Итого				28.79	23.54	117.16	917.12
	Ужин							
479	Булка дом. с изюм.	Молоко	10					
		яйцо	5					
		Масло слив	3					
		Масло растит	2					
		сахар	5					
		мука	41					
		изюм	3					
		дрожжи	0.5	60	4.64	099	26.11	232
384	Кисель	Кисель конц.	20					
		сахар	10	200	1.36		29.02	116,19
	Итого				6	099	55.13	348.19
	Всего				45.52	42.96	252.75	1736.41

3 день

№ Рецепт	Наименование блюда	Перечень продуктов	Количество продуктов	Выход блюда	Б	Ж	У	ККАЛ
	Завтрак							
95	Суп рисовый	Молоко	100					
		Рис	25					
		Масло слив.	2					
				200	3.09	4.07	32.09	177
7	Сыр	сыр	15	15	3.48	4.43		54
	хлеб	хлеб	40	40	3.32	0.52	19.24	90.80
	Итого				9.89	9.02	51.33	321.80
	Обед							
33	Салат свекольный	свекла	50					
		Растит. масло	2					
		изюм	3					
				40	0.77	5	8	80.73
233	Суп верм.на кур. бульоне	Вермишель	20					
		Морковь	5					
		Картофель	80					
		Томат	3					
		Сметана	4					
		Масло раст	5					
		лук	5					
				200	2.68	2.83	17.14	104.7
101	Груд. в смет. соусе	Мясо кур	80					
		Лук	5					
		Масло раст	3					
		сметана	5					
		Мука	2					
		Масло слив	2					
				65	18.62	19.42	2.73	264.88
71	Гарнир пшеничный	пшено	40					
		Масло слив	3					
				130	4.83	52.8	25.37	171
376	Компот	Фрукты	11					
		Сахар	15					
		Аскорб кисл.	005					
				200	0.44	002	27.76	113
	Хлеб пшеничн	хлеб	60	60	4.98	0.78	28.86	136.20
	Итого				32.32	33.33	109.86	870.51
	Ужин							
93	Соус картофель	Молоко	10					
		картофель	200					
		Масло слив	4					
		томат	2					
		лук	5					
		мука	3					
		сметана	5					
				145	2.7	4.80	22.15	146.55
392	Чай с сахаром	чай	0.3					
		сахар	10	180	006	002	9.99	40
	хлеб	хлеб	40	40	3.32	0.52	19.24	90.80
	Итого				6.08	5.34	51.38	277.35
	Всего				48.29	47.69	212.57	1469.66

4 день

№ Рецепт	Наименование блюда	Перечень продуктов	Количество продуктов	Выход блюда	Б	Ж	У	ККАЛ
	Завтрак							
317	Каша пшенная	пшено	30					
		Слив масло	3					
		Сахар	5					
		молоко	100	130	6.84	5.94	26.44	259.90
392	Чай с сахаром	Чай	0.3					
		сахар	10	180	006	002	9.99	40
	хлеб	хлеб	40	40	3,32	0.52	19.24	90.80
6	Сливочное масло	Слив масло	10	10	008	7.24	013	86
	Итого				10.03	13.72	55.80	476.70
	Обед							
41	Салат морковный	Морковь	50					
		Сахар	2					
				40	0.49	0.038	4.64	20.92
57	Борщ со сметаной	капуста	30					
		Морковь	5					
		Картофель	80					
		свекла	30					
		Томат	5					
		Сметана	4					
		Масло раст	3					
		лук	5					
		сахар	2					
				200	1.73	4.9	12.2	100
282	Рыбные котлеты	рыба	80					
		хлеб	10					
		Яйцо	3					
		Лук	10					
		Масло растит.	4					
				60	10.1	3.26	6.79	97
321	Картоф. пюре	картофель	200					
		Молоко	20					
		Масло .слив	3					
				130	3.06	4.8	20.43	138
354	Сметанный соус	сметана	7					
		мука	2					
		Масло раст	3	30	0.42	1.22	1.76	22.2
376	Компот	Фрукты	11					
		Сахар	15					
		Аскорб кисл.	005					
		Сл.масло	2	200	0.44	002	27.76	113
	Хлеб пшеничн	хлеб	60	60	4.98	0.78	28.86	136.20
	Итого				21.22	15.02	102.49	627.32
	Ужин							
213	Омлет	яйцо	0,5	40				
		молоко	20					
		мука	5		7,7	9,1	2,5	125,7
397	Какао с молоком	Какао порошок	2					
		молоко	30					
		сахар	10					
				200	6.04	9.96	31.32	239.34
	Хлеб	хлеб	40	40	3,32	0.52	19.24	90.80
	Итого				9,36	10,48	52.66	414.26
	Всего				48,31	48,32	211.35	1643.98

5 день

№ рецепт	Наименование блюда	Перечень продуктов	Количество продуктов	Выход блюда	Б	Ж	У	ККАЛ
	Завтрак							
169	Каша гречневая	гречка	30					
		молоко	100					
		Сахар	5					
		Масло слив	3					
				150	5.20	5.68	27.78	176.32
392	Чай	Чай	0,3					
		сахар	10					
		молоко	50	180	2.8	3.2	17.6	114.8
	хлеб	хлеб	40	40	3,32	0.52	19.24	90.80
	Итого				11.32	9.40	64.62	381.92
	Обед							
20	Салат овощной	Капуста	50					
		Морковь	5					
		Сахар	2					
		Растит. масло	2					
				40	0.56	2.43	3.6	34.96
114	Суп -свекольник	свекла	40					
		Морковь	5					
		Картофель	80					
		Томат	5					
		Сметана	11					
		Масло раст	3					
		лук	5					
				200	1.92	6.33	10.05	104.12
304	плов	Мясо	65					
		Рис	35					
		морковь	5					
		Лук	5					
		Масло раст	5					
		Слив масло	2					
				150	14.17	11.96	25.08	342
376	Компот	Фрукты	11					
		Сахар	15					
		Аскорб.кисл.	005					
				200	0.44	002	27.76	113
	Хлеб пшеничный	хлеб	60	60	4.98	0.78	28.86	136.20
	Итого				22.07	21.52	95.35	730.28
	Ужин							
479	Рогалики с повидл	Молоко	10					
		яйцо	5					
		Масло слив	3					
		Масло растит	2					
		сахар	5					
		мука	41					
		повидло	10					
		дрожжи	0.5	60	4.64	099	26.11	232
384	кисель	Кисель конц.	20					
		сахар	10	200	1.36		29.02	116,19
	Итого				6	099	55.13	348.19
	Всего				39.39	31.01	215.10	1460.39

6 день

№ рецепт	Наименование блюда	Перечень продуктов	Количество продуктов	Выход блюда	Б	Ж	У	ККАЛ
	Завтрак							
168	Каша рисовая	рис	30					
		молоко	100					
		Сахар	5					
		Масло слив	3	150	4.53	7.47	23.49	179.5
392	Чай с сахаром	чай	0.3					
		сахар	10	180	006	002	9.99	40
	хлеб	хлеб	40	40	3,32	0.52	19.24	90.80
	Итого				7.91	8.01	52.72	310.30
	Обед							
20	Салат витам.	Капуста	50					
		Морковь	5					
		Сахар	2					
		Растит. масло	2	40	0.56	2.43	3.6	34.96
81	Суп карт. с.боб	Горох	25					
		Морковь	5					
		Картофель	100					
		Томат	5					
		Сметана	5					
		Масло раст	3					
		лук	5					
				200	5.49	5.27	16.32	135
282	Котлета говяжья.	Мясо	80					
		хлеб	10					
		Яйцо	2.6					
		Лук	5					
		Масло раст	2	70	11.9	8.80	11.64	173
165	Гречневый гарнир	гречка	35					
		Масло слив.	3					
				130	8.59	6.09	30.54	243
350	Молочный соус	молоко	10					
		мука	3					
		Масло раст	3					
				30	0.61	1.57	2.12	25.1
376	Компот	Яблоки	11					
		Сахар	15					
		Аскорб.кисл.	005	200	0.44	002	27.76	113
	Хлеб	хлеб	60	60	4.98	0.78	28.86	136.20
	Итого				32.57	24.96	120.84	860.26
	Ужин							
146	Ватрушки с творогом	Творог	35					
		молоко	10		4,0	5,7	13,1	205
		Масло слив	3					
		Масло растит	2					
		сахар	2					
		яйца	4					
		мука	35					
		дрожжи	1	90	19.4	12.2	15.9	260.1
384	кисель	Кисель конц.	20					
		сахар	10					
				200	1.36		29.02	116,19
	Итого				21.18	13.24	46.68	418.49
	Всего				61.66	46.21	220.24	1589.05

7 день

№ Рецепт	Наименование блюда	Перечень продуктов	Количество продуктов	Выход блюда	Б	Ж	У	ККАЛ
	Завтрак							
317	Каша пшенная	Пшено	30					
		Слив масло	3					
				150	6.4	9.96	31.32	239.34
9	Кофейн нап .с мол	Кофейн напиток	2					
		сахар	10	200	2.8	3.2	17.6	114.8
	хлеб	хлеб	40	40	3,32	0.52	19.24	90.80
		молоко	50					
	Итого				12.72	13,68	68.16	498.94
	Обед							
33	Салат свекольн	свекла	50					
		Растит. масло	2					
		изюм	3					
				40	0.77	5	8	80.73
67	Щи из свеж. кап	капуста	40					
		Морковь	10					
		Картофель	80					
		Томат	5					
		Сметана	5					
		Масло раст	3					
		лук	5					
		зелень	2					
				200	1.78	6.24	11.6	105.9
282	Биточки говяжьб.	Мясо	80					
		хлеб	10					
		Яйцо	2.6					
		Лук	10					
		Масло раст	5					
				70	10.68	11.72	5.74	177.75
	Макаронный гарнир	макароны	35					
		Масло слив.	3	130	5.50	4.57	26.44	168
350	Молочный соус	молоко	10					
		мука	3					
		Масло раст	3					
				30	0.61	1.57	2.12	25.1
376	Компот	Фрукты	11					
		Сахар	15					
		Аскорб кисл.	005					
				200	0.44	002	27.76	113
	Хлеб	хлеб		60	4.98	0.78	28.86	136.20
	Итого				24,76	29.9	110.32	764.28
	Ужин							
169	Суп молочный рисовый	Рис	25					
		хлеб	40					
		Сл.масло	2					
		молоко	100	200	3.09	4.07	32.09	177
	Итого			50	8.33	2.57	38.57	202.53
	Всего				14.37	6,64	69.89	441.87
					51.85	50,22	248,37	17051.09

8 день

№ рецепт	Наименование блюда	Перечень продуктов	Количество продуктов	Выход блюда	Б	Ж	У	ККАЛ
	Завтрак							
166	Каша манная	манка	25					
		молоко	100					
		Сахар	5					
		Масло слив	3					
				150	4.53	7.47	23.49	179.50
392	Чай с сахаром	чай	0.3					
		сахар	10					
				180	006	002	9.99	40
6	Масло слив	Масло слив	10	10	008	7.24	0.13	86
	хлеб	хлеб	40	40	3,32	0.52	19.24	90.80
	Итого				7.93	15.25	52.85	396.30
	Обед							
41	Салат морковный	Морковь	50	40				
		Сахар	2					
					0.49	0038	4.64	20.92
233	Суп верм.на кур. бульоне	Вермишель	20					
		Морковь	5					
		Картофель	100					
		Томат	3					
		Сметана	4					
		Масло раст	5					
		лук	5					
				200	2.68	2.83	17.14	104.7
305	Тефтели кур.	Мясо кур	70					
		Рис	10					
		Яйцо	3					
		Лук	5					
		Масло раст	5					
				60	11.64	13.14	13.46	223
350	Сметанный соус	Сметана	7					
		Мука	2					
		Масло раст	3					
				30	0.61	1.57	2.12	25.1
376	Компот	Фрукты	11					
		Сахар	15					
		Аскорб кисл.	005					
				200	0.44	002	27.76	113
	Хлеб	хлеб	60	60	4.98	0.78	28.86	136.20
	Итого				20.84	18.37	93.98	622.92
	Ужин							
164	Суп.молоч. перл	Молоко	100					
		перловка	20					
		Масло слив	2					
				200	4.68	5.89	19.49	167.68
	Сыр	сыр	15					
	хлеб	хлеб	40	40	3,32	0.52	19.24	90.80
	Конд.изделия	мармелад	30	30	0.12	00	19.83	81.30
	Итого				11.60	10.84	58.56	393.78
	Всего				40.37	44.46	205.39	1413

9 день

№ рецепт	Наименование блюда	Перечень продуктов	Количество продуктов	Выход блюда	Б	Ж	У	ККАЛ
	Завтрак							
167	Каша пшенная	пшено	30					
		молоко	100					
		Сахар	5					
		Масло слив	3	150	6.4	9.96	31.32	239.34
392	Чай с сахаром	чай	0.3					
		сахар	10					
				180	006	002	9.99	40
	хлеб	хлеб	40	40	3,32	0.52	19.24	90.80
	Итого				9.86	17.74	60.68	456.14
	Обед							
20	Салат витам.	Капуста	50					
		Морковь	5					
		Сахар	2					
		Растит. масло	2	40	0.56	2.43	3.6	34.96
95	Суп крестьянский	перловка	20					
		Морковь	10					
		Картофель	80					
		Томат	5					
		Сметана	4					
		Масло раст	3					
		лук	10					
				200	2.31	7.73	15.42	140.58
282	Рыбные котлеты	рыба	80					
		хлеб	10					
		Яйцо	3					
		Лук	10					
		Масло растит.	6					
		соль	2					
				60	10.1	3.26	6.79	97
321	Картоф. пюре	картофель	200					
		молоко	20					
		Масло .слив	3					
				130	3.06	4.8	20.93	138
354	Сметанный соус	сметана	7					
		мука	2					
		Масло слив	3					
350	Компот	Фрукты	11					
		Сахар	15					
		Аскорб. кисл.	005					
				200	0.44	002	27.76	113
	Хлеб	хлеб	60	60	4.98	0.78	28.86	136.20
	Итого				21.87	20.24	105.12	681.94
	Ужин							
213	Яйцо отварное	яйцо	1	40	5.12	6.2	2.1	84.12
397	Какао с молоком	Какао порош	2					
		молоко	100					
		сахар	10	200	6.04	9.96	31.32	239.34
	Хлеб	хлеб	40	40	3,32	0.52	19.24	90.80
	Итого				14.48	16.68	52.66	414.26
	Всего				46.21	54.66	218.46	1552.34

10 день

№ рецепт	Наименование блюда	Перечень продуктов	Количество продуктов	Выход блюда	Б	Ж	У	ККАЛ
	Завтрак							
169	Каша гречневая	гречка	30					
		молоко	100					
		Сахар	5					
		Масло слив	4					
				150	5.20	5.68	27.78	176.32
392	Чай	Чай	00,3		006	002	9.99	40
		сахар	10					
	хлеб	хлеб	40	40	3,32	0.52	19.24	90.80
	Итого				3,9	6,22	57,01	307,12
	Обед							
41	Салат морковный	Морковь	50	40				
		Сахар	2					
					0.49	0038	4.64	20.92
57	Борщ со сметаной	капуста	30					
		Морковь	5					
		Картофель	80					
		свекла	30					
		Томат	5					
		Сметана	5					
		Масло раст	3					
		лук	5					
		сахар	2					
				200	1.73	4.9	12.2	100
282	Биточки говяжьи.	Мясо гов.	80					
		хлеб	10					
		Яйцо	2.6					
		Лук	5					
/		Масло раст	2					
				70	10.68	11.72	5.74	177.75
317	Отварн. макароны	макароны	35					
		Слив масло	5					
				130	5.50	4.57	26.44	168
350	Молочный соус	Молоко	10					
		Мука	3					
		Масло раст	3					
				30	0.61	1.57	2.12	25.1
350	Компот	Фрукты	11					
		Сахар	15					
		Аскорб кисл.	005					
				200	0.44	002	27.76	113
	Хлеб	хлеб	60	60	4.98	0.78	28.86	136.20
	Итого				24.43	23.60	107.58	740.97
	Ужин							
93	Суп рисовый	Молоко	100					
		Рис	25					
		Масло слив	2					
		Сахар	2					
				200	3.09	4.07	32.09	177
	хлеб	хлеб	40	40	3,32	0.52	19.24	90.80
	Итого				6.41	4.59	51.33	267.80
	Всего				34.74	34,41	169.92	1315,89