

приложение №3  
к приказу №151/4 от 02.09.2024

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор МКОУ "СОШ №1" с.п. Малка  
Э.Х.Ципинова



**МКОУ "СОШ №1"**  
с.п.Малка  
Меню сад на 01.09.2024г.

		масса гр.		выход гр.	пищевые вещества			энергетич ценность (кал)	цена руб	Сумма
		брутто	нетто		б	ж	у			
<b>1 день</b>										
<b>ЗАВТРАК</b>										
	Суп молочный с макаронными изделиями			200						
	молоко	70						90	6,3	
	масло сливочное	2						480	0,96	
	сахар	2						85	0,17	
	вермишель	16						50	0,8	
	Хлеб	35		35				60	2,1	
<b>2 ЗАВТРАК</b>										
	Печенье	20		20				150	3	
<b>ОБЕД</b>										
	Овощи свежие с растительным маслом			60						
	капуста	70						50	3,50	
	морковь	10						45	0,45	
	соль	1						25	0,03	
	масло растительное	5						150	0,75	
	лук репчатый	3						30	0,09	
	Суп гороховый			200						
	горох	20						47	0,94	
	картофель	60								

	горох	20							47	0,94
	картофель	60							45	2,70
	лук репчатый	5							30	0,15
	морковь	5							45	0,23
	сметана	5							400	2,00
	масло растительное	2							150	0,30
	соль	2							25	0,05
	<b>Плов с мясом индейки</b>									
									<b>200</b>	
	мясо индейки	80							400	32,00
	лук репчатый	4							30	0,12
	морковь	8							45	0,36
	соль	2							25	0,05
	рис	40							120	4,80
	масло растительное	7							150	1,05
	<b>Компот из яблок</b>									
									<b>180</b>	
	яблоко	20							100	2,00
	сахар	15							85	1,28
	<b>Хлеб</b>	60							<b>60</b>	<b>3,60</b>
<b>ПОЛДНИК</b>										
	<b>Запеканка творожная/сырники</b>									
									<b>130</b>	
	творог	100							280	28,00
	масло сливочное	3							480	1,44
	яйцо	1/5							12	2,40
	сахар	10							85	0,85
	крупа манная	12							45	0,54
	молоко	20							90	1,80
	сметана	10							400	4,00
	<b>Чай с сахаром</b>									
									<b>200</b>	
	чай	2							900	1,80
	сахар	15							85	1,28

	Хлеб	35		35					60	2,10
	<b>ИТОГО</b>		776,2							<b>113,97</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							480	1,92
	крупа манная	25							45	1,125
	соль	1							25	0,025
	Хлеб	35		35					60	2,1
<b>2 ЗАВТРАК</b>										
	Яблоко	100		100					100	10
<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							45	2,25
	свекла	50							35	1,75
	капуста	50							50	2,50
	морковь	12							45	0,54
	лук	5							30	0,15
	томат	5							230	1,15
	масло растительное	2							150	0,30
	сметана	10							400	4,00
	соль	2							25	0,05
	<b>Котлета мясная</b>			70						

	мясо	80							550	44,00
	лук	8							30	0,24
	хлеб	13							60	0,78
	яйцо	0,1							12	1,20
	молоко	10							90	0,90
	соль	2							25	0,05
	масло растительное	3							150	0,45
	<b>Отварная гречка</b>								<b>130</b>	
	гречка	30							130	3,90
	соль	2							25	0,05
	масло сливочное	3							480	1,44
	<b>Кисель</b>								<b>180</b>	
	кисель	15							220	3,30
	сахар	10							85	0,85
	<b>Хлеб</b>	60							<b>60</b>	<b>3,60</b>
<b>ПОЛДНИК</b>										
	<b>Какао с молоком</b>								<b>200</b>	
	какао	3							900	2,70
	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							480	2,40
	сыр	10							525	5,25
	хлеб	35							60	2,10
	<b>ИТОГО</b>									<b>872,1</b>
<b>3 день</b>										
<b>ЗАВТРАК</b>										
	<b>Суп пшеничный молочный</b>								<b>200</b>	
	молоко	70							90	6,3
	пшено	16							70	1,12

	масло сливочное	2							480	0,96
	соль	2							25	0,05
	<b>Хлеб</b>	35		<b>35</b>					<b>60</b>	2,1
<b>2 ЗАВТРАК</b>										
	<b>Печенье</b>	20		<b>20</b>					150	3
<b>ОБЕД</b>										
	<b>Суп с перловой крупой</b>			<b>200</b>						
	картофель	60							45	2,70
	морковь	5							45	0,23
	лук	5							30	0,15
	перловка	18							40	0,72
	масло растительное	2							150	0,30
	сметана	5							400	2,00
	соль	2							25	0,05
	<b>Тефтели</b>			<b>70</b>						
	мясо гов	80							550	44,00
	рис	10							120	1,20
	соль	2							25	0,05
	лук	10							30	0,30
	яйцо	0,1							12	1,20
	<b>Соус томатный</b>			<b>60</b>						
	томат	3							230	0,69
	мука	6							38	0,23
	масло сливочное	5							480	2,40
	соль	2							25	0,05
	<b>Макаронь отварные</b>			<b>130</b>						
	макаронь	30							50	1,50
	Масло слив	3							480	1,44
	Соль	2							25	0,05
	<b>Компот из яблок</b>			<b>180</b>						0,00

	яблоко	20							100	2,00
	сахар	15							85	1,28
	<b>Хлеб</b>	60		<b>60</b>					60	3,60
<b>ПОЛДНИК</b>										
	<b>Чай с сахаром</b>			<b>200</b>						
	чай	2							900	1,80
	сахар	15							85	1,28
	<b>Хлеб</b>	35		<b>35</b>					60	2,10
	<b>Омлет натуральный</b>			<b>100</b>						
	яйцо	1							12	0,01
	молоко	20							90	1,80
	соль	1							25	0,03
	масло растительное	5							150	0,75
	<b>ИТОГО</b>	569,1								<b>87,42</b>
<b>4 день</b>										
<b>ЗАВТРАК</b>										
	<b>Суп молочный гречневый</b>			<b>200</b>						
	молоко	70							90	6,30
	масло сливочное	2							480	0,96
	соль	2							25	0,05
	крупа гречневая	16							130	2,08
	<b>Хлеб</b>	35		<b>35</b>					60	2,1
<b>2 ЗАВТРАК</b>										
	<b>Яблоко</b>	100		<b>100</b>					100	10
<b>ОБЕД</b>										
	<b>Овощи свежие с растительным маслом</b>			<b>60</b>						
	капуста	70							50	3,50

	морковь	10							45	0,45
	соль	1							25	0,03
	масло растительное	5							150	0,75
	лук репчатый	3							30	0,09
	<b>Суп фасолевый</b>			<b>200</b>						
	картофель	70							45	3,15
	морковь	5							45	0,23
	фасоль	16							270	4,32
	лук	5							30	0,15
	масло растительное	2							150	0,30
	соль	2							25	0,05
	сметана	5							400	2,00
	<b>Котлета рыбная</b>			<b>70</b>						
	минтай	90							240	21,60
	соль	2							25	0,05
	лук	7							30	0,21
	масло сливочное	2							480	0,96
	молоко	12							90	1,08
	хлеб	13							60	0,78
	яйцо	0,1							12	1,20
	<b>Рис припущенный</b>			<b>130</b>						
	рис	30							120	3,60
	масло сливочное	3							480	1,44
	соль	2							25	0,05
	<b>Чай с сахаром</b>			<b>180</b>						
	чай	2							900	1,80
	сахар	15							85	1,28
	<b>Хлеб</b>	<b>60</b>		<b>60</b>					<b>60</b>	<b>3,60</b>
<b>ПОЛДНИК</b>										
	<b>Каша овсяная молочная</b>			<b>200</b>						
	овсяная крупа	30							63	1,89



	молоко	70							90	6,30
	сахар	20							85	1,70
	масло сливочное	4							480	1,92
	<b>Чай с сахаром</b>			<b>200</b>						
	чай	2							900	1,80
	сахар	15							85	1,28
	<b>Хлеб</b>	35		<b>35</b>					60	2,10
	<b>ИТОГО</b>	<b>783,1</b>								<b>91,13</b>
<b>5 день</b>										
<b>ЗАВТРАК</b>										
	<b>Каша молочная "Дружба"</b>			<b>200</b>						
	рис	15							120	1,8
	молоко	70							90	6,3
	пшено	11							70	0,77
	сахар	5							85	0,425
	сливочное масло	4							480	1,92
	<b>Хлеб</b>	35		<b>35</b>					60	2,1
<b>2 ЗАВТРАК</b>										
	<b>Печенье</b>	20		<b>20</b>					150	3
<b>ОБЕД</b>										
	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями</b>			<b>200</b>						
	картофель	70							45	3,15
	морковь	5							45	0,23
	вермишель	16							50	0,80
	лук	5							30	0,15
	масло растительное	2							150	0,30
	томат	2							230	0,46
	соль	2							25	0,05
	<b>Куры отварные</b>			<b>70</b>						



	мясо куриное	90							230	20,70
	соль	2							25	0,05
	<b>Соус сметанный</b>			<b>60</b>						
	сметана	20							400	8,00
	мука	6							38	0,23
	масло сливочное	5							480	2,40
	соль	2							25	0,05
	<b>Отварная пшенка</b>			<b>130</b>						
	пшено	30							70	2,1
	масло сливочное	3							480	1,44
	соль	1							25	0,025
	<b>Компот из яблок</b>			<b>180</b>						0,00
	яблоко	20							100	2,00
	сахар	15							85	1,28
	<b>Хлеб</b>	60		<b>60</b>					60	3,60
<b>ПОЛДНИК</b>										
	<b>Оладьи</b>			<b>80</b>						
	мука	40							38	1,52
	молоко	40							90	3,60
	яйцо	1/5							12	2,40
	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>		662,3							<b>75,81</b>
<b>6 день</b>										
<b>ЗАВТРАК</b>										
	<b>Суп молочный с макаронными изделиями</b>			<b>200</b>						

	молоко	70							90	6,3
	масло сливочное	2							480	0,96
	сахар	2							85	0,17
	вермишель	16							50	0,8
	<b>Хлеб</b>	35		<b>35</b>					60	2,1
<b>2 ЗАВТРАК</b>										
	<b>Печенье</b>	20		<b>20</b>					150	3
<b>ОБЕД</b>										
	<b>Суп гороховый</b>			<b>200</b>						
	горох	20							47	0,94
	картофель	60							45	2,70
	лук репчатый	5							30	0,15
	морковь	5							45	0,23
	сметана	5							400	2,00
	масло растительное	2							150	0,30
	соль	2							25	0,05
	<b>Индейка отварная</b>			<b>70</b>						
	мясо индейки	90							400	36,00
	лук репчатый	4							30	0,12
	соль	2							25	0,05
	<b>Соус сметанный</b>			<b>60</b>						
	сметана	20							400	8,00
	мука	6							38	0,23
	масло сливочное	5							450	2,25
	соль	2							25	0,05
	<b>Рис припущенный</b>			<b>130</b>						
	рис	30							120	3,60
	масло сливочное	3							480	1,44
	соль	2							25	0,05
	<b>Компот из яблок</b>			<b>180</b>						
	яблоко	20							100	2,00

	сахар	15							85	1,28
	<b>Хлеб</b>	60		<b>60</b>					60	3,60
<b>ПОЛДНИК</b>										
	<b>Какао с молоком</b>			<b>200</b>						
	какао	2							900	1,80
	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							480	2,40
	сыр	10							525	5,25
	хлеб	35							60	2,10
	<b>ИТОГО</b>	676								<b>100,61</b>
<b>7 день</b>										
<b>ЗАВТРАК</b>										
	<b>Каша манная с маслом</b>			<b>200</b>						
	молоко	70							90	6,3
	сахар	10							85	0,85
	масло сливочное	4							480	1,92
	крупа манная	25							45	1,125
	соль	1							25	0,025
	<b>Хлеб</b>	35		<b>35</b>					60	2,1
<b>2 ЗАВТРАК</b>										
	<b>Яблоко</b>	100		<b>100</b>					100	10
<b>ОБЕД</b>										
	<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							45	2,25
	свекла	50							35	1,75
	капуста	50							50	2,50
	морковь	12							45	0,54
	лук	5							30	0,15
	томат	5							230	1,15
	масло растительное	2							150	0,30
	сметана	10							400	4,00
	соль	2							25	0,05
	<b>Тефтели</b>			<b>70</b>						
	мясо гов	80							550	44,00
	рис	10							120	1,20
	соль	2							25	0,05
	лук	10							30	0,30
	яйцо	0,1							12	1,20
	<b>Соус томатный</b>			<b>60</b>						
	томат	3							230	0,69
	мука	6							38	0,23
	масло сливочное	5							480	2,40
	соль	2							25	0,05
	<b>Отварная гречка</b>			<b>130</b>						
	гречка	30							130	3,90
	соль	2							25	0,05
	масло сливочное	3							480	1,44
	<b>Кисель</b>			<b>180</b>						
	кисель	15							220	3,30
	сахар	10							85	0,85
	<b>Хлеб</b>	60		<b>60</b>					60	3,60
<b>ПОЛДНИК</b>										
	<b>Омлет натуральный</b>			<b>100</b>						

	яйцо	1							12	12,00
	молоко	20							90	1,80
	соль	1							25	0,03
	масло растительное	5							150	0,75
	<b>Чай с сахаром</b>			<b>200</b>						
	чай	2							900	1,80
	сахар	15							85	1,28
	<b>Хлеб</b>	35		<b>35</b>					60	2,10
	<b>ИТОГО</b>		780,1							<b>122,31</b>
<b>8 день</b>										
<b>ЗАВТРАК</b>										
	<b>Каша рисовая молочная</b>			<b>200</b>						
	молоко	70							90	6,3
	сахар	10							85	0,85
	масло сливочное	3							480	1,44
	рис	30							120	3,6
	<b>Хлеб</b>	35		<b>35</b>					60	2,1
<b>2 ЗАВТРАК</b>										
	<b>Печенье</b>	20		<b>20</b>					150	3
<b>ОБЕД</b>										
	<b>Суп крестьянский с пшенной крупой</b>			<b>200</b>						
	картофель	60							45	2,70
	морковь	5							45	0,23
	лук	5							30	0,15
	пшено	18							70	1,26
	масло растительное	2							150	0,30
	сметана	5							400	2,00
	соль	2							25	0,05
	<b>Куры отварные</b>			<b>70</b>						

	мясо куриное	90							230	20,70
	соль	2							25	0,05
	<b>Соус сметанный</b>			<b>60</b>						
	сметана	20							400	8
	мука	6							38	0,228
	масло сливочное	5							480	2,4
	соль	2							25	0,05
	<b>Картофельное пюре</b>			<b>130</b>						
	картофель	180							45	8,10
	масло сливочное	5							480	2,40
	молоко	20							90	1,80
	соль	2							25	0,05
	<b>Компот из яблок</b>			<b>180</b>						0,00
	яблоко	20							100	2,00
	сахар	15							85	1,28
	<b>Хлеб</b>	60		<b>60</b>					60	3,60
<b>ПОЛДНИК</b>										
	<b>Чай с сахаром</b>			<b>200</b>						
	чай	2							900	1,80
	сахар	15							85	1,28
	<b>Хлеб</b>	35		<b>35</b>					60	2,10
	<b>Отварные макаронны со сливочным маслом и тертым сыром</b>			<b>130</b>						
	макаронны	30							50	1,50
	сыр	10							525	5,25
	масло сливочное	5							480	2,40
	<b>ИТОГО</b>	<b>823,1</b>								<b>88,95</b>
<b>9 день</b>										
<b>ЗАВТРАК</b>										
	<b>Суп пшениный молочный</b>			<b>200</b>						

	молоко	70							90	6,3
	пшено	16							70	1,12
	масло сливочное	2							480	0,96
	соль	2							25	0,05
	<b>Хлеб</b>	35		<b>35</b>					60	2,1
<b>2 ЗАВТРАК</b>										
	<b>Яблоко</b>	100		<b>100</b>					100	10
<b>ОБЕД</b>										
	<b>Овощи свежие с растительным маслом</b>			<b>60</b>						
	капуста	70							50	3,50
	морковь	10							45	0,45
	соль	1							25	0,03
	масло растительное	5							150	0,75
	лук репчатый	3							30	0,09
	<b>Суп фасолевый</b>			<b>200</b>						
	картофель	70							45	3,15
	морковь	5							45	0,23
	фасоль	16							270	4,32
	лук	5							30	0,15
	масло растительное	2							150	0,30
	соль	2							25	0,05
	сметана	5							400	2,00
	<b>Котлета рыбная</b>			<b>70</b>						0,00
	минтай	90							240	21,60
	соль	2							25	0,05
	лук	10							30	0,30
	масло сливочное	2							480	0,96
	молоко	12							90	1,08
	хлеб	13							60	0,78



	яйцо	0,1							12	1,20
	<b>Рис припущенный</b>			<b>130</b>						
	рис	30							120	3,60
	масло сливочное	3							480	1,44
	соль	2							25	0,05
	<b>Чай с сахаром</b>			<b>180</b>						
	чай	2							900	1,80
	сахар	15							85	1,28
	<b>Хлеб</b>	60		<b>60</b>					60	3,60
<b>ПОЛДНИК</b>										
	<b>Каша овсяная молочная</b>			<b>200</b>						
	овсяная крупа	30							63	1,89
	молоко	70							90	6,30
	сахар	20							85	1,70
	масло сливочное	4							480	1,92
	<b>Чай с сахаром</b>			<b>200</b>						
	чай	2							900	1,80
	сахар	15							85	1,28
	<b>Хлеб</b>	35		<b>35</b>					60	2,10
	<b>ИТОГО</b>	<b>786,1</b>								<b>90,26</b>
<b>10 день</b>										
<b>ЗАВТРАК</b>										
	<b>Суп молочный гречневый</b>			<b>200</b>						
	молоко	70							90	6,30
	масло сливочное	2							480	0,96
	соль	2							25	0,05
	крупа гречневая	16							130	2,08
	<b>Хлеб</b>	35		<b>35</b>					60	2,1
<b>2 ЗАВТРАК</b>										

	<b>Печенье</b>	20		<b>20</b>					<b>150</b>	3
<b>ОБЕД</b>										
	<b>Отварная свекла с растительным маслом</b>			<b>60</b>						
	свекла	75							<b>35</b>	2,63
	масло растительное	5							<b>150</b>	0,75
	<b>Суп с перловой крупой</b>			<b>200</b>						
	картофель	60							<b>45</b>	2,70
	морковь	5							<b>45</b>	0,23
	лук	5							<b>30</b>	0,15
	перловка	18							<b>40</b>	0,72
	масло растительное	2							<b>150</b>	0,30
	сметана	5							<b>400</b>	2,00
	соль	2							<b>25</b>	0,05
	<b>Жаркое по домашнему</b>			<b>200</b>						
	мясо говяжье	100							<b>550</b>	55,00
	лук	10							<b>30</b>	0,30
	сметана	10							<b>400</b>	4,00
	картофель	180							<b>45</b>	8,10
	томат	3							<b>230</b>	0,69
	морковь	5							<b>45</b>	0,23
	масло сливочное	3							<b>480</b>	1,44
	мука	5							<b>38</b>	0,19
	соль	2							<b>25</b>	0,05
	<b>Компот из яблок</b>			<b>180</b>						
	яблоко	20							<b>100</b>	2,00
	сахар	15							<b>85</b>	1,28
	<b>Хлеб</b>	60		<b>60</b>					<b>60</b>	3,60
<b>ПОЛДНИК</b>										

	<b>Каша молочная "Дружба"</b>			<b>200</b>					
	рис	15						120	1,8
	молоко	70						90	6,3
	пшено	11						70	0,77
	сахар	5						85	0,425
	сливочное масло	4						480	1,92
	<b>Чай с сахаром</b>			<b>200</b>					
	чай	2						900	1,80
	сахар	15						85	1,28
	<b>Хлеб</b>	35		<b>35</b>				60	2,10
	<b>ИТОГО</b>		887						<b>117,27</b>

итого 1010,952

на 1 ребенка 101,0952

101,09

0,0052