

СОГЛАСОВАННО

УТВЕРЖДАЮ

Методист МКУ «Куюргазинский РОО»

З.И. Вас

Т.В. Заболотная

« 31 » 08 2020 г.

Директор МБОУ СОШ с. Старая Отрада

П
Псянчин М.С.

« 28 » Октября 2020 г.

1
Примерное десятидневное меню

Детского сада «Берёзка»

С. Старая Отрада

Куюргазинского района

2020-2021 год

Наименование изделия	Выход(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	ЭЦ,ккал	Ca	Fe	B1	B2
Каша манная молочная №177 сб.2011г	150/4	6,15	6,72	24,72	183,53	159,88	0,37	0,07	0,19
Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,38	0,6	0,01	0	0,01
Чай с сахаром №258,сб.2011г	200	0,12	0,03	6,08	28,34	0,18	0,02	0,01	0
Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,7	3,45	0,3	0,02	0,01
Итого за приём		7,49	11,03	38,09	284,95	164,11	0,7	0,09	0,21
Второй завтрак									
Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	90,9	8	0,6	0,04	0,05
Итого за приём		1,5	0,5	21	90,9	8	0,6	0,04	0,05
Обед									
Салат из белокочанной капусты №5 сб.2011г	60	01,03	3	5,83	53,24	27,08	0,37	0,02	0,03
Суп с бобовыми и гречками №59 сб.2011г	200/15	6,11	3,48	23,66	152	24,83	1,76	0,16	0,06
Тефтели из говядины(2 вариант)№100 сб.2011г	70/30	14,02	19,42	12,25	280,69	24,08	0,83	0,05	0,09
Макаронные изделия отварные №197 сб.2011г	150	5,51	4,57	32,86	197,61	9,52	0,77	0,06	0,02
Компот из сухофруктов №268,сб.2011г	200	0,92	0,05	20,56	82,35	25,13	0,52	0,01	0,03
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,6	04,06	0,4	0,03	0,01
Итого за приём		29,35	30,72	104,82	813,49	115,24	4,65	0,33	0,24
Полдник									
Печенье	40	2,56	7,72	6,08	28,34	0,18	0,02	0	0
Чай с сахаром №258,сб.2011г	200	0,12	0,03	33,48	203,18	9,38	0,34	0,04	0,02
Итого за приём		41,02	50	197,39	1392,52	305,93	6,29	0,5	0,52

2

Наименование изделия(блюда)	Выход(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	ЭЦ,ккал	Ca	Fe	B1	B2	C	
Каша геркулесовая молочная №177 сб.2011г	180/5	7,03	9,06	25,13	209,22	182,62	0,99	0,14	0,22	0,76	
Чай с сахаром №258,сб.2011г	200	0,12	0,3	6,08	28,34	0,18	0,02	0,01	0	0	
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,03	14,49	71,4	6,9	0,6	0,05	0,02	0	
Итого за приём		9,52	9,39	45,7	308,95	189,7	1,61	0,19	0,24	0,76	
Второй завтрак											
Сок фруктовый	150	0,45	0,3	24,45	97,41	30	0,6	0,03	0,02	3	
Итого за приём		0,45	0,3	24,45	97,41	30	0,6	0,03	0,02	3	
Обед											
Свекольник №64 , сб 2011г	200/10	1,72	4,92	12,53	100,22	26,8	1,14	0,05	0,05	4,32	
Плов из курицы(2 вариант)№128,сб 2011г	150	19,83	26,06	26,06	420,21	21,42	1,86	0,06	0,12	0,59	
Компот из яблок №269,сб 2011г	200	0,15	0,11	17,37	67,62	7,08	0,84	0,01	0,01	0,8	
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,4	6,9	0,6	0,5	0,02	0	
Итого за приём		24,07	31,39	70,45	659,21	62,21	4,44	0,17	0,2	4,99	
Полдник											
Вафли	40	1,12	1,32	30,92	133,86	6,4	0,6	0,02	0,02	0	
Чай с сахаром №258,сб.2011г	200	0,12	0,03	6,08	28,34	0,18	0,02	0	0	0	
Итого за приём		1,24	1,35	37	162,2	6,58	0,62	0,02	0,02	0	
Итого за день		32,87	40,46	159,15	1124,41	218,78	7,89	0,36	0,46	30,2	

Наименование изделия (блюда)	Единица	Белки	Жиры	Углеводы	Суммар.	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
Рожки створные с тестом соусом №29, сб 2011г, сб. 10		8,18	12,59	28,31	248,87	156,32	0,7	0,05		0,08
Чай с молоком и сахаром №259, сб. 2011г	200	1,6	1,2	9,04	51,87	59,25	0,07	0,02		0,01
Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,7	3,45	0,3	0,013		0,08
Итого за приём		10,95	13,94	41,6	337,14	219,02	1,07	0,083		0,17
Второй завтрак										
Сок фруктовый	150	0,45	0,3	24,45	97,41	30	0,6	0,03		0,02
Итого за приём		0,45	0,3	24,45	97,41	30	0,6	0,03		0,02
Обед										
Уха с крупой №67, сб. 2011г	200/10	3,84	2,47	12,29	87,42	9,29	0,52	0,05		0,03
Тефтели рыбные с соусом томатным №81, сб 250/15		10,01	8,49	8,36	150,19	17,6	0,41	0,07		0,06
Картофель отварной с маслом №131, сб 2011г	120	2,35	3,6	16,81	110,43	10,91	0,95	0,08		0,06
Кисель "Валетек" №276, сб 2011	180	0	0	15,65	60,88	0	0	0,19		0,24
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,3	19,32	95,2	9,2	0,8	0,06		0,02
Итого за приём		19,36	14,96	72,43	504,12	47	2,68	0,45		0,41
Полдник										
Булочка молочная №252, сб 2011	70	6,53	1,52	36,36	188,37	40,87	0,65	0,08		0,06
Чай с сахаром №258, сб 2011	200	0,12	0,03	6,08	23,84	0,18	0,02	0		0
Итого за приём		6,65	1,55	42,44	212,21	41,05	0,67	0,08		0
Итого за день		37,41	30,75	180,92	1150,88	337,07	5,02	0,643		0,6

Наименование изделия(блюда)	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Средняя стоимость	Средняя стоимость	Средняя стоимость	Средняя стоимость	Средняя стоимость
Суп молочный вермишелевый №74 сб.2011	180	3,18	2,74	8,62	77,29	108,55	0,18	0,04	0,12	0,02
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	95,2	9,2	0,8	0,06	0	0
Чай с сахаром №258, сб 2011	200	0,12	0,03	6,08	23,84	0,18	0,02	0	0,01	0,01
Печенье	20	1,28	3,36	13,7	87,42	4,6	0,16	0,02	0,15	0,15
Итого за приём		7,74	6,53	47,72	277,75	120,53	1,16	0,03		
Второй завтрак										
Фрукты	100	1,5	0,5	21	90,9	8	0,6	0,04	0,05	0,05
Итого за приём		1,5	0,5	21	90,9	8	0,6	0,04		0,05
Обед										
Салат из свеклы №24, сб.2011г	80	1,06	6,4	5,26	81,86	27,51	0,96	0,01	0,02	0,02
Суп крестьянский №61, сб 2011г	200/5	2,19	5,67	11,45	105,88	22,27	0,47	0,07	0,06	0,06
Жаркое по домашнему №91, сб 2011г	250	17,56	19,81	27,06	358,22	10,91	0,95	0,08	0,06	0,06
Компот из с/ф №268, сб 2011	200	0,92	0,05	20,56	82,35	25,13	0,52	0,19	0,24	0,24
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,6	4,6	0,4	0,03	0,01	0,01
Итого за приём		23,31	32,13	73,99	675,91	108,8	6,03	0,28	0,27	0,27
Полдник										
Вафли	40	1,12	1,32	30,92	133,86	6,4	0,6	0,02	0,02	0,02
Чай с сахаром №258, сб 2011	200	0,12	0,03	6,08	28,34	0,18	0,02	0	0	0
Итого за приём		1,24	1,35	37	162,2	6,58	0,62	0,02	0,02	0,02
Итого за день		33,79	40,51	179,71	1206,76	243,91	8,41	0,37	0,49	0,49

Наименование изделия Бюджет	Бюджет	Бюджет	Бюджет	Бюджет	Бюджет	Бюджет	Бюджет	Бюджет	Бюджет
Какао мол. "Дружба" №183,сб 2011	180,6	8,47	7,62	33,45	228,5	138,2	0,8	0,17	0,17
Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,7	3,45	0,3	0,01	0,01
Чай с сахаром №258,сб 2011	200	0,12	0,03	6,08	23,84	0,18	0,02	0	0
Итого за приём		7,78	7,8	46,78	288,04	138,83	1,12	0,18	0,18
Второй завтрак									
Сок фруктовый	150	0,45	0	24,75	96,12	7,5	0,3	0,03	0,06
Итого за приём		0,45	0	24,75	96,12	7,5	0,3	0,03	0,06
Обед									
Суп с бобовыми и гречками №59, сб 2011	200/15	6,11	3,48	23,66	24,83	24,83	1,76	0,16	0,02
Тефтели из говядины(2 вариант) №100,сб 2011	70/30	14,2	19,42	12,25	24,08	24,08	0,83	0,05	0,06
Макар.изд.отвар. №197,сб 2011г	150	5,51	4,57	32,86	9,52	9,52	0,77	0,06	0,06
Компот из с/ф №268,сб 2011	200	0,92	0,05	20,56	25,13	25,13	0,52	0,01	0,24
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	6,9	6,9	0,6	0,05	0,01
Итого за приём		28,81	27,82	103,82	90,46	90,46	4,48	0,33	0,27
Полдник									
Какао с мол. №264 сб 2011	200	3,87	3,1	14,52	98,67	125,4	1,01	0,04	0,16
Печенье	40	2,56	7,72	27,4	174,84	9,2	0,32	0,04	0,02
Итого за приём		6,43	10,82	41,92	273,51	134,6	1,33	0,08	0,18
Итого за день		33,79	46,44	217,72	1441,72	371,39	7,23	0,58	0,64

5

ПРИМЕНЕНИЕ ИДЕТЯ БИСС

Наименование	Единица	Количество	Цена	Сумма	Цена	Сумма	Цена	Сумма	Цена	Сумма
Хлеб пшеничный	кг	15	1,19	17,85	1,19	17,85	0,29	4,28	0,14	1,71
Чай с сахаром №258,сб 2011	кг	200	0,12	23,84	0,12	23,84	0,02	2,38	0,02	2,38
Сыр	кг	10	2,66	26,60	2,66	26,60	0,07	0,70	0,07	0,70
Итого за приём			10,97	11,9	38,46	303,21	1,38	0,16		0,27
Второй завтрак										
Сок фруктовый	л	150	0,45	67,50	0,45	67,50	0,03	4,50	0,03	4,50
Итого за приём			0,45	0	24,45	97,41	0,6	0,03		0,02
Обед										
Суп картофельный №54 , сб 2011	порций	200	2	399,60	2	399,60	0,91	181,80	0,1	19,80
Фрикадельки из курицы №124,сб 2011	порций	60	8,24	494,40	8,24	494,40	0,73	43,44	0,03	1,87
Капуста тушеная №135,сб 2011	порций	30	0,62	18,60	0,62	18,60	0,2	6,00	0,01	0,60
Кисель "Валетек" №276,сб 2011	порций	180	0	0	0	0	0	0	0,019	3,42
Хлеб пшеничный	кг	40	3,16	126,40	3,16	126,40	0,8	32,00	0,06	2,52
Итого за приём			14,02	10,19	58,18	381	2,64	0,39		0,184
Полдник										
Булочка молочная №252,сб 2011	шт	70	6,53	457,10	6,53	457,10	0,65	45,71	0,06	4,20
Чай с сахаром №258,сб 2011	кг	200	0,12	23,84	0,12	23,84	0,02	2,38	0	0
Итого за приём			6,65	1,55	42,44	212,21	0,67	0,6		0,06
Итого за день			32,09	23,94	163,53	993,83	5,29	0,66		0,934

6

наименование изделия	Белки	Жиры	Углеводы	Энергия	Ca	Fe	Na	K	Mg	P
Каша молочная манная жидкая №177, сб 2011	150,4	5,15	6,72	24,72	183,53	159,88	0,37	0,07	0,19	0,19
Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,7	3,45	0,3	0,02	0,01	0,01
Чай с сахаром №258, сб 2011	200	0,12	0,03	6,08	23,84	0,18	0,02	0	0	0
Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,4	37,38	0,6	0,3	0,02	0,01	0,01
Итого за приём		7,49	11,03	38,09	280,45	164,11	0,7	0,09	0,21	0,21
Второй завтрак										
Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	90,9	8	0,6	0,04	0,05	0,05
Итого за приём		1,5	0,5	21	90,9	8	0,6	0,04	0,05	0,05
Обед										
Салат из свеклы №24, сб 2011	80	1,06	6,4	5,26	81,86	27,51	0,96	0,01	0,02	0,02
Уха с крупой №67, сб 2011	200/10	3,84	2,47	12,29	87,42	9,29	0,52	0,05	0,03	0,03
Тефтели рыбные с соусом томатным №67 сб 2011	50/15	10,01	8,49	8,36	150,19	17,6	0,41	0,07	0,06	0,06
Макароны отварные №197, сб 2011	150	5,51	4,57	32,86	197,61	9,52	0,8	0,01	0,01	0,01
Хлеб пшеничный	40	1,58	0,2	9,68	47,6	4,6	0,4	0,03	0,01	0,01
Компот из яблок №269, сб 2011	200	0,15	0,14	17,19	381	57,65	2,64	0,39	0,184	0,184
Итого за приём		22,15	22,27	85,62	631,96	76,55	2,5	0,23	0,15	0,15
Полдник										
Печенье	40	2,56	6,72	27,4	174,84	9,2	0,32	0,04	0,02	0,02
Чай с сахаром №258, сб 2011	200	0,12	0,03	6,08	23,84	0,18	0,02	0	0	0
Итого за приём		2,68	1,55	42,44	212,21	41,05	0,67	0,6	0,06	0,06
Итого за день		33,82	23,94	163,53	993,83	414,95	5,29	0,66	0,934	0,934

	Количество	БЖУ	Калории	Б	Ж	У	К	С	Мг	Мг	Мг	Мг
Чай	180	6,15	6,73	18,85	150,33	22,24	0,3	0,07	0,26	0,99		
Хлеб пшеничный	10	2,63	2,66	0	34,46	100	0,07	0	0,04	0,77		
чай с сахаром №258 сб 2011	35	2,77	0,35	16,91	83,3	8,05	0,7	0,06	0,02	0		
Итого за приём	200	0,12	0,03	6,08	23,84	0,18	0,02	0	0	0		
Второй завтрак	180	11,67	8,77	41,84	291,63	330,44	0,19	0,13	0,32	1,06		
Сок	100	0,45	0,3	24,45	97,41	30	0,6	0,03	0,02	3		
Итого за приём		0,45	0,3	24,45	97,41	30	0,6	0,03	0,02	3		
Обед												
Щи №49 сб 2011	200/10	1,06	4,88	6,98	77,26	28,68	0,59	0,04	0,04	9,7		
Плов из курицы(2 вариант)№128,сб 2011	150	19,83	26,06	26,06	420,21	21,42	1,86	0,06	0,12	0,59		
Кисель "Валетек" №276,сб 2011	180	0	0	15,65	60,88	0	0	0,19	0,24	7,2		
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	95,2	9,2	0,8	0,06	0,02	0		
Итого за приём		23,43	31,34	68,01	653,55	57,3	3,25	0,35	0,42	17,49		
Полдник												
Вафли	40	1,12	1,32	30,92	133,86	6,4	0,6	0,02	0,02	0		
Чай с сахаром №258,сб 2011	200	0,12	0,03	6,08	23,84	0,18	0,02	0	0	0		
Итого за приём		1,24	1,35	37	162,2	6,58	0,62	0,2	0,02	0,15		
Итого за день		36,79	41,76	171,3	1204,32	424,32	4,66	0,53	0,934	24,83		

Наименование изделия(блюд)	Выход(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	ЭЦ,ккал	Ca	Fe	B1	B2	C	...
Суп молочный вермишелевый №74 сб.2011	180	3,18	2,74	8,62	71,29	106,55	0,18	0,04	0,12	0,47	
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	95,2	9,2	0,8	0,06	0,22	0,8	
Чай с сахаром №258,сб 2011	200	0,12	0,03	6,08	23,84	0,18	0,02	0	0	0	
Печенье	20	1,28	3,36	13,7	87,42	4,6	0,16	0,02	0,11	0,4	
Итого за приём		7,74	6,53	47,72	277,75	120,53	1,16	0,03	0,15	0,47	
Второй завтрак											
Фрукты	100	1,5	0,5	21	90,9	8	0,6	0,04	0,05	0,1	
Итого за приём		1,5	0,5	21	90,9	8	0,6	0,04	0,05	0,1	
Обед											
Салат из свеклы №24,сб.2011г	80	1,06	6,4	5,26	81,86	27,51	0,96	0,01	0,02	1,49	
Суп крестьянский №61,сб 2011г	200/5	2,19	5,67	11,45	105,88	22,27	0,47	0,07	0,06	5,74	
Жаркое по домашнему №91,сб 2011г	250	17,56	19,81	27,06	358,22	10,91	0,95	0,08	0,06	12,5	
Кисель "Валетек"	200	0	0	17,39	67,65	0	0	0,22	0,27	8	
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,6	4,6	0,4	0,03	0,01	0	
Итого за приём		23,31	32,13	73,99	675,91	108,8	6,03	0,28	0,27	27,73	
Полдник											
Вафли	40	1,12	1,32	30,92	133,86	6,4	0,6	0,02	0,02	0	
Чай с сахаром №258,сб 2011	200	0,12	0,03	6,08	28,34	0,18	0,02	0	0	0	
Итого за приём		1,24	1,35	37	162,2	6,58	0,62	0,02	0,02	0	
Итого за день		33,79	40,51	179,71	1206,76	243,91	8,41	0,37	0,49	30,33	

10