

Утверждаю: _____

Директор: О.И.Еремина



**Примерное 10 – дневное меню для воспитанников
МБОУ «Новомирская ООШ» «Группа при школе»**

10.01.2023 г.

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ							
ПОНЕДЕЛЬНИК							
Меню	Выход	Брутто	Нетто	Б	Ж	У	Ккал
1 день							
ЗАВТРАК				6,04	7,27	34,29	227,16
Каша Пшеничная№96	205						
Крупа пшеничная		30	30				
Молоко		106,7	106,7				
Вода		69,3	69,3				
Сахар		5	5				
Масло сливочное		5	5				
Какао с молоком№248	200			34,8	27,9	22,59	130,82
Какао порошок		3	3				
Молоко		100	100				
Вода		110	110				
сахар		5	5				
Хлеб с маслом	30/6			3,12	5,88	19,98	147,34
Второй завтрак							
Сок	100			0,5	0	0,91	54,0
Обед							
Салат из зел . горошка с морковью№11	60			2,17	1,7	5,03	43,51
Зел.горошек		31	20				
Морковь		35	28				
Масса припущенной моркови			22,5				
Масло растительное		5	5				
Борщ из св.капусты№25	200			1,54	5,07	8,04	83,33
Свекла		40	32				
Капуста		30	24				
Картофель		22,5	16				
Сахар		2	2				
Морковь		10	8				
Лук		10	8				
Масло сливочное		4	4				
сметана		8	8				
Котлета рыбная№134	80			8,87	1,65	5,81	73,55
Минтай		79	48				
Яйцо		0,04	0,04				
Хлеб		11	11				
Молоко		9	9				
Масло сливочное		5	5				
Соус белый№216	30			0,56	3,69	3,52	49,53
Бульон рыбный			110				
Мука		5	5				
Масло сливочное		5	5				
Лимон. кислота		0,002	0,002				
Картофельное пюре№206	120			3,81	5,17	24,15	157,12
Катрофель		113	84				
молоко		16	15				
Масло сливочное		4,5	4,5				

Компот из смеси с/ф№241	200			0,56	0	27,89	113,79
Смесь с/ф		25	30,5				
сахар		15	15				
вода		190	190				
Хлеб пшеничный	40			3,8	1,2	19,93	104,8
Хлеб ржаной	30			1,98	0,36	10,26	54,3
всего	775			56,73	37,11	98,93	647,37
ПОЛДНИК							
Плов вегетарианский №106	120			5,78	12,26	81,65	460,14
Крупа рисовая		66	66				
Масса вареного риса			140				
изюм		17	16				
Масса вареного изюма			26				
курага		16,5	16				
Масса вареной кураги			28				
сахар		6,5	6,5				
Масло сливочное		5	5				
Чай с сахаром№263				0,12	0	12,04	48,64
Чай заварка		0,001	0,001				
сахар		15	15				
Фрукты(апельсин)	100			0,9	0,2	8,1	40,05
Итого за день	1716			98,7	66,35	239,83	1601,79

ВТОРНИК

2 ДЕНЬ							
Завтрак							
Омлет с зел.горошком№111	150			10,24	12,62	5,0	173,46
яйцо		1,5ш	60				
молоко		60	60				
Масло сливочное		5	5				
Зел.горошек		45	29				
Кофейный напиток№253	200			2,79	3,19	19,71	118,69
Кофейный напиток		2	2				
молоко		100	100				
вода		120	120				
Хлеб пшеничный	30			5,76	4,5	19,5	145,8
всего	460			22,06	21,58	58,22	519,96
ОБЕД							
Салат из капусты с яблоком№6	60			0,54	5,1	3,16	60,7
капуста		32	25,5				
яблоки		28,5	20				
Масло растительное		5	5				
Лимон.кислота		0,05	0,05				
вода		2,5	2,5				

Суп картофельный с макаронными №38	200			2,26	2,29	17,41	99,27
Макаронные изделия		8	8				
картофель		80	60				
лук		10	8				
морковь		10	8				
Масло сливочное		3	3				
бульон		150	150				
Тефтели мясные №174							
Рис		5	5				
Говядина		52	38				
Лук		21	18				
Масло сливочное		3	3				
мука		4	4				
Рагу из овощей №77	205			3,72	14,87	22,57	238,99
картофель		80	64				
бульон		45	45				
Масло сливочное		8	8				
капуста		40	36				
морковь		32	22				
лук		16	8				
Компот из свежих плодов №240	200			0,16	0	14,99	60,64
Яблоки		45,4	40				
Вода		172	172				
Сахар		15	15				
Хлеб пшеничный	40			3,8	1,2	19,93	104,8
Хлеб ржаной	30			1,98	0,36	10,26	54,3
всего	760			22,94	20,83	104,62	641,41
ПОЛДНИК							
Ватрушка с творогом №289	80			10,92	3,68	58,53	306,69
мука		18,6	18,6				
сахар		1	1				
Масло сливочное		0,85	0,85				
яйцо		1/40ш	1				
дрожжи		0,6	0,6				
вода		7,5	7,5				
Фарш(творог)		15	15				
Масло растительное для смазки листов		0,12	0,12				
Чай с сахаром №263	200			0,12	0	12,04	48,64
Чай заварка		0,001	0,001				
сахар		15	15				
Итого за день	1575			53,57	53,30	231,1	1630,62

СРЕДА

3 ДЕНЬ							
Завтрак							
Суп молочный с вермишелью№44	200			5,58	6,12	19,75	156,08
вермишель		15	16				
молоко		140	140				
вода		44	44				
Масло сливочное		2	2				
сахар		2	2				
Какао с молоком№248	200			3,77	3,93	25,95	153,92
Какао порошок		3	3				
молоко		100	100				
вода		110	110				
сахар		20	20				
Хлеб с маслом, сыр	20/4/8			5,03	8,96	15,0	163,04
Второй завтрак							
Сок	100			0,30	0	16,50	68,0
всего	528			15,3	18,9	72,96	526,89
ОБЕД							
Салат из моркови№9	60			0,57	5,04	5,19	68,4
морковь		55	44				
Масло растительное		5	5				
сахар		1,5	1,5				
Щи из св.капусты№56	200			1,67	5,06	8,51	86,51
капуста		55	40				
картофель		32	24				
морковь		10	8				
лук		10	8				
Масло растительное		4	4				
бульон		160	160				
сметана		8	8				
Курица в соусе с томатом №179	80			22,49	27,13	3,55	348,75
куры		208	184				
Отв.мякоть без кожи			70				
Масло сливочное		9	9				
лук		9,3	7,5				
Томат-пюре		9,3	9,3				
морковь		9,3	7,5				
сметана		5	5				
чеснок		0,9	0,9				
Вода/бульон		46	46				
Рис припущенный№192	120			3,72	5,44	37,7	215,05
Крупа рисовая		34,5	34,5				
Масло сливочное		4,5	4,5				
Бульон/вода		72,5	72,5				
Компот из яблок№240	200			0,16	0	14,99	60,64
яблоки		45,4	40				
вода		172	172				
сахар		15	15				

Лимон. кислота		0,2	0,2				
Хлеб пшеничный	40			3,8	1,2	19,93	104,8
Хлеб ржаной	30			1,98	0,36	10,26	54,3
всего	760			30,3	55,75	102,08	757,22
ПОЛДНИК							
Запеканка из творога №117	100/30			23,37	9,68	23,72	273,78
творог		141	139,5				
сахар		9,7	9,7				
манка		9,7	9,7				
яйцо		1/10	4,5				
Масло сливочное		2,3	2,3				
молоко		36	36				
Масло растительное		5,2	5,2				
Чай с сахаром №263				0,12	0	12,0	48,64
Чай заварка		0,001	0,001				
сахар		15	15				
Фрукты (груша)	100			0,45	0,3	10,30	47,0
Итого за день	1693			69,43	84,63	222,88	1660,34
ЧЕТВЕРГ							
4 ДЕНЬ							
Завтрак							
Каша «Геркулес» №93	205			6,33	8,9	25,49	207,38
Крупа геркулес		30	30				
Молоко		106,7	106,7				
Вода		69,3	69,3				
Сахар		5	5				
Масло сливочное		5	5				
Кофейный напиток №253				2,79	3,19	19,71	118,69
Кофейный напиток		2	2				
Молоко		100	100				
Вода		120	120				
сахар		5	5				
Хлеб с маслом	30/6			3,8	0,4	24,6	117,0
Второй завтрак							
Сок	100			0,3	0	13,8	54,0
Всего	545			11,05	9,6	70,23	413,02
Обед							
Салат из моркови и яблок №10	60			0,45	5,08	4,12	64,06
Яблоки		21,5	15				
морковь		38	30,5				
Масло растительное		5	5				
Суп рыбный №40							
пшено		8	8				
картофель		107	80				
Морковь		10	8				
Лук		10	8				
Масло растительное		2	2				
Консервы		250	250				

Вода/бульон		140	140				
Котлета мясная №161	60			10,68	11,72	5,74	176,75
говядина		81	60				
Молоко/вода		16	16				
Масло сливочное		5	5	0,16	1,10	1,57	16,84
Соус томатный №228							
Томат пюре		15	15				
мука		5	5				
сахар		5	5				
сахар		1,8	1,8				
				3,93	4,89	20,17	130,74
Капуста тушенная №200	120						
капуста		131,3	105				
Морковь		5	4				
Лук		7,1	6				
Мука		1,2	1,2				
Томат пюре		8	8				
Масло сливочное		4,5	4,5				
Сахар		3	3				
Компот из яблок №240	200			0,16	0	14,99	60,64
Яблоки		45,4	40				
Сахар		15	15				
Вода		172	172				
Лимонная кислота		0,2	0,2				
Хлеб пшеничный	40			3,8	1,2	19,93	104,8
Хлеб ржаной	30			1,98	0,36	10,26	54,3
всего	760			22,76	28,80	93,45	721,99
ПОЛДНИК				0,72	6,08	4,79	77,55
Салат «Винегрет» №1	60						
картофель		14,7	11				
свекла		9,5	7,5				
морковь		6,5	5				
Огурцы соленые		19	15				
Лук репчатый		9	7,5				
Масло растительное		5	5				
Яйцо отварное	40			4,8	4,56	0,2	62,9
Хлеб пшеничный	30			5,76	4,58	19,92	146,7
Чай с сахаром №263	200			0,12	0	12,0	48,64
Чай заварка		0,001	0,001				
сахар		15	15				
Итого за день	1653			45,34	53,62	132,86	1576,24
ПЯТНИЦА							
5 День							
Завтрак				4,94	6,06	18,62	148,54
Суп молочный с крупой №43	200						
Крупа рисовая		14	14				
молоко		140	140				
сахар		2	2				
Масло сливочное		2	2				
вода		70	70				

Какао с молоком №248				3,77	3,93	25,95	153,92
Какао порошок		3	3				
сахар		200	200				
Вода		120	120				
молоко		110	110				
Хлеб пшеничный	30/6			5,03	2,96	15,0	163,04
Второй завтрак							
Сок	100			0,3	0	13,8	54
Всего	548			14,04	12,95	73,37	519,5
ОБЕД							
Салат из свеклы №21	50			0,63	5,04	3,88	63,4
свекла		46,5	37/35,5				
Огурцы соленые		12,5	10				
Масло растительное		5	5				
Суп гороховый №36	200			1,87	3,11	10,89	79,03
горох		17	16				
картофель		54	40				
морковь		10	8				
лук		10	8				
Масло сливочное		5	5				
Рыба тушеная в сметанном соусе №143	80			9,91	8,65	3,60	131,99
минтай		115	85				
лук		17	14				
морковь		32	24				
Масло сливочное		6	6				
Соус сметанный №226		40	40				
мука		2,5	2,5				
Масло сливочное		2,5	2,5				
сметана		50	50				
Отвар/вода/бульон		55	55				
Макаронные изделия отварные №194				3,68	3,53	23,55	140,73
Макаронные изд.		34	34				
Масса отварных			96				
Масло сливочное		4,5	4,5				
Напиток из шиповника № 256	200			0,68	0	21,01	46,87
Плоды шиповника		20	20				
сахар		15	15				
вода		230	230				
Хлеб пшеничный	40			3,8	1,2	19,93	104,8
Хлеб ржаной	30			1,98	0,36	10,26	54,3
Всего	740			23,0	22,59	100,21	697,61
ПОЛДНИК							
Ватрушка с повидлом №289	70			10,92	3,68	58,53	306,69
Мука		29,8	29,8				
Сахар		1,6	1,6				
Масло сливочное		1,3	1,3				

Яйцо		1/26ш	1,5				
Соль		0,5	0,5				
Дрожжи		0,9	0,9				
Повидло		30,3	30				
Масло для листов		0,2	0,2				
вода		12	12				
Чай с сахаром №263	200						
Чай заварка		0,001	0,001				
сахар		15	15				
Фрукты(банан)	100			1,5	0,1	19,2	89
Итого за день	1658			44,55	35,96	248,35	1661,44
ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ							
ПОНЕДЕЛЬНИК							
Завтрак	выход	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал
Каша манная №90	200						
Крупа манная		31	31				
молоко		106	106				
вода		70	70				
сахар		5	5				
Масло сливочное		5	5				
Кофейный напиток №253	200			2,79	3,19	19,71	118,69
Кофейный напиток		2	2				
Молоко		100	10				
Вода		120	120				
сахар		15	15				
Хлеб с маслом	30/12			2	0,2	13	62
Второй завтрак							
Сок	100			0,4	0,4	9,8	45
Всего	547,0			11,39	11,84	73,6	447,71
ОБЕД							
Салат витаминный №2	60			0,57	6,08	6,92	85,61
Капуста		25	20				
Яблоки		14	10				
Морковь		16	13				
Сахар		2,5	2,5				
Масло растительное		5	5				
Суп крестьянский с крупой №42	200			1,85	6,19	12,34	112,47
Капуста		30	24				
Картофель		27	20				
Крупа: перловая, рисовая, пшеничная, ячневая		8	8				
Морковь		10	8				
Лук		10	8				
Масло растительное		4	4				
Бульон/вода		170	170				
сметана		8	8				
Жаркое по- домашнему №153	190			24,76	19,98	28,29	392,29
говядина		97	71				

Картофель		140	104				
Лук		12	10				
Масло растительное		5	5				
Томат пюре		6	6				
Кисель плодово-ягодный конц. №233	200			1,36	0	29,02	116,19
кисель		24	24				
сахар		10	10				
вода		190	190				
Хлеб пшеничный	40			3,08	1,2	19,93	104,8
Хлеб ржаной	30			1,98	0,36	10,26	54,3
ПОЛДНИК							
Омлет натуральный №110	65			5,82	902	1,52	110,54
Молоко		25	25				
Яйцо		1шт	40				
Масло сливочное		2,5	2,5				
Чай с сахаром №263				0,12	0	12,04	48,64
Чай заварка		0,001	0,001				
сахар		15	15				
Фрукты (апельсин)	100			0,9	0,2	8,1	30
Итого за день	1667,0			63,87	56,62	167,48	1479,77
ВТОРНИК							
2 ДЕНЬ							
Завтрак							
Каша» Дружба» №84	200			6,55	8,33	35,09	241,11
Крупа рисовая		15	15				
Крупа пшеничная		11	11				
Молоко		102	102				
Вода		70	70				
Сахар		5	5				
Масло сливочное		5	5				
Какао с молоком №248							
Какао порошок		3	3				
Молоко		100	100				
Вода		110	110				
сахар		200	200				
Хлеб с маслом	30/6			2,35	0,4	15,0	117,0
Второй завтрак							
Сок	100			0,3	0	13,8	54
всего	541			12,97	12,66	90,65	566,03
ОБЕД							
Салат из моркови №9	60			0,57	5,04	5,19	68,4
Морковь		55	44				
Масло растительное		5	5				
сахар		1,5	1,5				
Суп «Свекольник» №34				1,54	5,07	8,04	83,33
Свекла		64	51,3				
Картофель		46	34,5				
Морковь		10	8				
Лук		10	8				

Масло растительное		4	4				
Томат пюре		2,6	2,6				
Сметана		8	8				
бульон		160	160				
Гуляш из говядины №152	100			18,56	20,72	5,77	283,79
говядина		151	111				
Масло сливочное		6,5	6,5				
Лук		17	14				
Томат пюре		11	11				
мука		3,7	3,7				
Масса тушённого мяса			70				
Макаронные изделия отварные 194	100			3,68	3,53	23,55	140,73
Макарон. изделия		34	34				
Масло сливочное		4,5	4,5				
Масса отварных макаронных изделий			96				
Напиток из шиповника №256				0,68	0	21,01	46,87
Плоды шиповника		20	20				
сахар		15	15				
вода		230	230				
Хлеб пшеничный	40						
Хлеб ржаной	30			3,08	1,2	19,93	104,8
Всего	760			1,98	0,36	10,26	54,3
ПОЛДНИК				22,37	23,57	101,22	628,66
Запеканка из творога №116	200			32,49	9,82	33,22	351,22
Творог		159	156				
Сахар		11	11				
яйцо		3/10ш	11				
Масса п/ф			190				
Масса вареных вареник.			200				
Масло сливочное		10	10				
Чай с сахаром №256	200			0,12	0	12,0	48,64
Чай заварка		0,001	0,001				
сахар		15	15				
Фрукт (апельсин)	100			0,9	0,2	8,1	40,0
Всего за день	1711			63,36	58,65	237,38	1643,36
СРЕДА							
3 ДЕНЬ							
Омлет сыром №115	70			14,66	21,22	3,05	261,82
Яйцо		1ш	40				
Молоко		25	25				
Сыр твердый		15,5	15,5				
Масло сливочное		2,5	2,5				
Масса готового омлета			65				
Кофейный напиток №253	200			2,79	3,19	19,71	118,69

Кофейный напиток		2	2				
Молоко		100	100				
Сахар		15	15				
вода		110	110				
Хлеб с маслом	30/10			2,35	0,58	25,0	121,17
Второй завтрак							
Сок	100			0,5	0	13,7	56,0
всего	475			18,91	23,4	59,09	528,31
ОБЕД							
Салат из капусты с яблоком №6	60			0,54	5,1	3,16	60,7
Капуста		32	25,5				
Яблоки		28,5	20				
Масло растительное		5	5				
Лимонная кислота		0,05	0,05				
Рассольник ленинградский №33	200			4,02	9,04	25,9	119,68
Крупа перловая		4	4				
Огурцы соленые		14	12				
Картофель		80	60				
Морковь		10	8				
Лук		5	4				
Сметана		4	4				
Масло растительное		8	8				
бульон		160	160				
Котлета рыбная №134				8,87	1,65	5,81	73,55
Минтай		79	48				
Хлеб		11	11				
Яйцо		1ш	1ш				
молоко		9	9				
Картофельное пюре №206	120			2,55	4,84	18,63	128,36
Картофель		113	84				
Молоко		16	15				
Масло сливочное		4,5	4,5				
Компот из с/ф №241	200						
Смесь с/ф		25	30,5	0,56	0	27,89	113,79
сахар		15	15				
Хлеб пшеничный	40			3,08	1,2	19,93	104,8
Хлеб ржаной	30			1,98	0,36	10,26	54,3
ПОЛДНИК							
Каша гречневая с луком или яйцом №185	120			5,21	5,51	22,19	159,45
Гречка		40	40				
Вода		60	60				
Масса каши			83				
Масло растительное		5,5	5,5				
Лук репчатый		24	19				
Масса пассер.лука			10,5				
яйцо		1/3	13				
Чай с сахаром №263	200			0,12	0	12,04	48,64
Чай заварка		0,001	0,001				

Сахар		15	15				
Хлеб пшеничный	30			2,31	0,9	14,94	78,6
Фрукты(груша)	100			0,4	0,3	9,5	42,0
Всего за день	1695			66,41	56,95	222,11	1588,94
ЧЕТВЕРГ							
4 ДЕНЬ							
Завтрак							
Каша кукурузная№91	200			7,44	8,07	35,28	243,92
Крупа кукурузная		40	40				
Молоко		100	100				
Вода		68	68				
Сахар		5	5				
Масло сливочное		5	5				
Какао с молоком№248	200			3,77	3,93	25,95	153,92
Какао порошок		3	3				
Молоко		110	110				
Сахар		20	20				
вода		120	120				
Хлеб с маслом, сыр	30/6/12			5,03	2,96	15,0	163,04
Второй завтрак							
Сок	100			0,3	0	10,9	44,0
Всего	548			15,4	14,65	73,98	545,24
ОБЕД							
Салат из моркови с зел. горошком №11	60			0,95	5,06	3,13	61,88
морковь		35	28				
Масса припущенной моркови			25,5				
Масло растительное		5	5				
Суп лапша домашняя №47	200			1,96	3,91	11,13	87,5
Мука		14	14				
Вода		2,8	2,8				
яйцо		1/10	4				
Плов из отварной птицы №180	210			37,2	45,33	41,05	747,09
Куры		178	155/113				
рис		42	42				
лук		19	9,6				
морковь		12	9,6				
Масло растительное		9,6	9,6				
Бульон			89				
Масса отварной мякоти			60				
Компот из яблок№240	200			0,16	0	14,99	60,64
Яблоки		45,4	40				
Вода		172	172				
Сахар		15	15				
Лимонная кислота		0,2	0,2				
Хлеб пшеничный	40			3,08	1,2	19,93	104,8
Хлеб ржаной	30			1,98	0,35	10,26	54,3
Всего	750			45,73	55,85	113,39	1169,3

ПОЛДНИК							
Сдоба обыкновенная №280	60			4,71	3,67	35,3	193
мука		43	43				
Мука подпыл		1,8	1,8				
сахар		4,4	4,4				
Масло сливочное или растительное		1,3	1,3				
соль		0,7	0,7				
дрожжи		0,7	0,7				
вода		19	19				
Масса теста			69				
Чай с сахаром №263	200			0,12	0	12,0	48,64
Чай заварка		0,001	0,001				
сахар		15	15				
Всего за день	1558			70,58	75,67	226,17	1058,24
ПЯТНИЦА							
5 ДЕНЬ							
Завтрак							
Каша «Ячневая»99	200			7,23	6,67	39,54	246,87
Крупа ячневая		44	44				
Молоко		100	100				
Вода		65	65				
Сахар		5	5				
Масло сливочное		5	5				
Кофейный напиток №253	200			2,79	3,19	19,71	118,69
Кофейный напиток		2	2				
Молоко		100	100				
Вода		120	120				
сахар		15	15				
Хлеб с маслом	30/6			2,28	0,24	14,78	70,33
Второй завтрак							
Сок	100			0,7	0	10,2	47
Салат картоф. зел. горошком №23	60			1,52	5,69	5,38	78,5
картофель		36	27				
Лук зел. или лук репка		5	4				
Горошек консер.		15	10				
яйцо		1/8	5				
Масло растительное		5	5				
Суп с клецками №34	200/25			3	2,63	13,47	89,55
Картофель		53	40				
Морковь		10	8				
Лук		10	8				
Масло сливочное		3	3				
Мука		8	8				
яйцо		1/18	2,2				
Запеканка капустная с говядиной №154	220			25,24	28,51	13,51	410,83
Говядина		132	97				

Капуста		162	130				
Молоко		24	24				
Манка		8	8				
Масло сливочное		10	10				
яйцо		1,6	1,6				
Компот из с/ф №241	200			0,56	0	27,89	113,79
Смесь с/ф		25	30,5				
Сахар		15	15				
вода		190	190				
Хлеб пшеничный	40			3,08	1,2	19,93	104,8
Хлеб ржаной	30			1,98	0,35	10,26	54,3
Всего	750			33,58	39,19	90,62	859,62
ПОЛДНИК							
Запеканка творожная №117	200			6,8	9,32	40,12	271,56
Творог		141	139,5				
Манка		9,7	9,7				
Молоко		36	36				
Сахар		9,7	9,7				
Яйцо		1/10	4,5				
Масло растительное		5,2	5,2				
Чай с сахаром №263	200						
Чай заварка		0,001	0,001				
сахар		15	15				
Всего за день	1636			53,13	55,15	213,18	1536,64