

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора

№ 21-од от 11.01.2021

Директор МБОУ ЦО «Наследие»

Э.Г. Фархутдинов

«11» января 2021 г.



Десятидневное меню МБОУ ЦО «Наследие» с.Акбаш

на 2020-2021 учебный год

дошкольные группы

Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦккал	Вит.С, мг	Выход, г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦккал
	Ясли	Ясли	Ясли	Ясли	Ясли	Ясли	Сад	Сад	Сад	Сад	Сад
Прием пищи											
<i>1 день</i>											
Завтрак											
Каша гречневая молочная жидкая	150	5,23	7,81	18,75	166,78	0,67	200	6,98	10,42	25,00	222,38
Кофейный напиток с молоком	150	2,25	2,17	10,05	66,75	0,39	200	3,00	2,90	13,40	89,00
Хлеб с маслом	30/6/	2,34	4,62	14,10	108,60		40/8/	3,12	6,16	18,80	144,80
Итого за прием		9,82	14,60	42,90	342,13	1,06		13,10	19,48	57,20	456,18
2 завтрак- Фрукты в ассортименте	100	0,40	0,40	9,80	42,70	10,00	100	0,40	0,40	9,80	42,70
Итого за прием		0,40	0,40	9,80	42,70	10,00		0,40	0,40	9,80	42,70
Обед											
Салат из моркови с яблоками и растительным маслом	40	0,40	2,67	4,00	41,33	2,13	60	0,60	4,00	6,00	62,00
Суп картофельный с бобовыми, гречками	150/10	4,09	3,08	17,30	114,80	9,24	200/20	6,01	4,17	26,65	170,06
Рагу овощное из мяса кур	100	10,50	11,60	9,30	133,00	2,90	120	12,60	13,92	11,16	159,60
Компот из сухофруктов	150	0,37		13,72	54,00	0,50	200	0,50		18,30	72,00
Хлеб	20	1,58	0,20	9,66	43,00		40	3,16	0,40	19,32	86,00
Итого за прием		16,94	17,55	53,98	386,13	14,77		22,87	22,49	81,43	549,66
Полдник											
Запеканка из творога с молоком сгущенным	60/15	10,08	6,06	9,72	135,00	0,11	100/20	16,80	10,10	16,20	225,00
Чай с молоком	150	1,05	1,05	8,40	45,75	0,19	200	1,40	1,40	11,20	61,00
Итого за прием		11,13	7,11	18,12	180,75	0,30		18,20	11,50	27,40	286,00
итого за 1 день		38,29	39,66	124,80	951,71	26,13		54,57	53,87	175,83	1334,54
Норма		42,00	47,00	203,00	1400,00	45,00		54,00	60,00	261,00	1800,00
Отклонение		-1,59	1,63	-72,99	-375,68	-3,43		8,85	2,99	-76,87	-348,86
<i>2 день</i>											
Завтрак											
Каша пшенная молочная жидкая	150	5,07	7,81	19,39	168,70	0,67	200	6,76	10,42	25,86	224,94

Салат из белокочанной капусты с огурцами и растительным маслом	40	0,46	2,67	1,20	30,00	9,87	60	0,70	4,00	1,80	45,00
Суп из овощей со сметаной	150	1,16	3,93	6,21	65,00	5,13	200	1,60	5,20	8,20	87,00
Котлета рыбная	50	7,50	5,65	6,45	107,30	0,08	60	8,70	6,60	7,55	125,25
Картофельное пюре	100	2,10	2,80	13,70	90,00	7,10	120	2,52	2,80	16,44	108,00
Компот из сухофруктов	150	0,37		13,72	54,00	0,50	200	0,50		18,30	72,00
Хлеб	20	1,58	0,20	9,66	43,00		40	3,16	0,40	19,32	86,00
Итого за прием		13,17	15,25	50,94	389,30	22,68		17,18	19,00	71,61	523,25
Полдник											
Ватрушка с повидлом	55	4,73	7,10	25,97	188,60	0,08	65	6,45	9,68	35,41	257,18
Кисель	150			14,70	60,00	22,50	200			19,60	80,00
Итого за прием		4,73	7,10	40,67	248,60	22,58		6,45	9,68	55,01	337,18
Итого за 3 день		30,24	33,38	145,86	1002,85	56,03		39,94	43,23	195,64	1332,13
Норма		42,00	47,00	203,00	1400,00	45,00		54,00	60,00	261,00	1800,00
Отклонение		-10,22	-12,17	-51,37	-352,05	3,23		-11,75	-11,90	-54,87	-367,90
4 день											
Завтрак											
Каша манная молочная с маслом сливочным	150	3,98	3,81	20,64	133,50	0,10	200	5,30	5,10	27,50	178,00
Какао с молоком	150	3,15	2,71	22,96	130,00	0,52	200	4,20	3,62	17,28	118,66
Хлеб с маслом	30/6/	2,34	4,62	14,10	108,60		40/8/	3,12	6,16	18,80	144,80
Итого за прием		9,47	11,14	57,70	372,10	0,62		12,62	14,88	63,58	441,46
2 завтрак- Фрукты в ассортименте	100	0,40	0,40	9,80	42,70	10,00	100	0,40	0,40	9,80	42,70
Итого за прием		0,40	0,40	9,80	42,70	10,00		0,40	0,40	9,80	42,70
Обед											
Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с луком, соленым огурцом и растительным маслом	40	0,60	4,00	4,20	52,00	1,70	60	0,90	6,00	5,20	78,00
Суп картофельный с макаронами	150	1,62	1,69	10,29	62,85	4,95	200	2,16	2,26	13,72	83,80
Котлета из мяса говядины паровая	50	7,15	6,95	3,25	103,75		60	8,58	8,34	3,90	124,50
Капуста тушеная	100	2,30	1,90	9,10	63,00	22,00	120	2,76	2,28	10,92	7,56

Суфле творожное с молоком сгущенным	60/15	8,82	7,26	8,22	134,40	0,13	80/20	11,76	7,12	10,62	179,20
Чай с молоком	150	1,05	1,05	8,40	45,75	0,19	200	1,40	1,40	11,20	61,00
Итого за прием		9,87	8,31	16,62	180,15	0,32		13,16	8,52	21,82	240,20
Итого за 5 день		39,25	33,82	130,72	973,83	21,66		51,44	43,18	181,14	1345,10
Норма		42,00	47,00	203,00	1400,00	45,00		54,00	60,00	261,00	1800,00
Отклонение		-0,46	-11,06	-70,55	-386,70	-22,18		3,82	-12,55	-75,03	-375,10
6 день											
Завтрак											
Каша гречневая молочная жидкая	150	5,23	7,81	18,75	166,78	0,67	200	6,98	10,42	25,00	222,38
Чай с молоком	150	1,05	1,05	8,40	45,75	0,19	200	1,40	1,40	11,20	61,00
Хлеб с сыром	30/10/	4,90	2,90	14,00	104,00	0,07	40/13	6,51	3,85	18,62	138,00
Итого за прием		11,18	11,76	41,15	316,53	0,93		14,89	15,67	54,82	421,38
2 завтрак- Фрукты в ассортименте	100	0,40	0,40	9,80	42,70	10,00	100	0,40	0,40	9,80	42,70
Итого за прием		0,40	0,40	9,80	42,70	10,00		0,40	0,40	9,80	42,70
Обед											
Салат из белокочанной капусты с луком и растительным маслом	40	0,70	2,70	4,80	43,00	12,00	60	1,00	4,00	6,20	64,00
Суп картофельный с бобовыми, гренками	150/10	4,09	3,08	17,30	114,80	9,24	200/20	6,01	4,17	26,65	170,06
Мясо кур отварное в соусе	45	5,49	5,90	0,95	78,75	0,27	50	6,10	6,55	1,05	87,50
Каша рисовая вязкая с маслом сливочным	100	1,46	1,89	17,19	92,50		120	1,76	2,27	20,63	111,00
Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	17,91	73,10	1,29	200	0,16	0,16	23,88	97,60
Хлеб	20	1,58	0,20	9,66	43,00		40	3,16	0,40	19,32	86,00
Итого за прием		13,44	13,89	67,81	445,15	22,80		18,19	17,55	97,73	616,16
Полдник											
Запеканка из творога с молоком сгущенным	60/15	10,08	6,06	9,72	135,00	0,11	100/20	16,80	10,10	16,20	225,00
Чай с лимоном	150	0,15	0,03	7,65	30,75	2,10	200	0,20	0,04	10,20	41,00
Итого за прием		10,23	6,09	17,37	165,75	2,21		17,00	10,14	26,40	266,00
итого за б день		35,25	32,14	136,13	970,13	35,94		50,48	43,76	188,75	1346,24
Норма		42,00	47,00	203,00	1400,00	45,00		54,00	60,00	261,00	1800,00

Отклонение		-5,18	-12,98	-66,37	-400,02	-8,98		-0,38	-12,47	-71,26	-394,06
7 день											
Завтрак											
Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,07	7,81	19,39	168,70	0,67	200	6,76	10,42	25,86	224,94
Кофейный напиток с молоком	150	2,25	2,17	10,05	66,75	0,39	200	3,00	2,90	13,40	89,00
Хлеб с маслом и яйцом	30/5/20/	4,90	6,20	14,20	133,00		40/5/20/	6,53	8,26	26,10	177,00
Итого за прием		12,22	16,18	43,64	368,45	1,06		16,29	21,58	65,36	490,94
2 завтрак- Фрукты в ассортименте	100	0,40	0,40	9,80	42,70	10,00	100	0,40	0,40	9,80	42,70
Итого за прием		0,40	0,40	9,80	42,70	10,00		0,40	0,40	9,80	42,70
Обед											
Салат из помидоров и огурцов с репчатым луком и растительным маслом	40	0,39	2,85	1,52	37,72	5,68	60	0,59	4,28	2,28	56,58
Борщ со сметаной	150	1,35	3,22	6,45	60,75	6,45	200	1,80	4,20	8,60	81,00
Жаркое по домашнему	120	6,36	6,48	11,64	146,28	2,40	150	4,50	4,65	8,25	102,90
Компот из сухофруктов	150	0,37		13,72	54,00	0,50	200	0,50		18,30	72,00
Хлеб	20	1,58	0,20	9,66	43,00		40	3,16	0,40	19,32	86,00
Итого за прием		10,05	12,75	42,99	341,75	15,03		10,55	13,53	56,75	398,48
Полдник											
Ватрушка со сметаной	55	4,73	7,10	25,97	188,60	0,08	65	5,60	8,40	30,70	223,00
Чай	150			6,83	26,25		200			9,10	35,00
Итого за прием		4,73	7,10	32,80	214,85	0,08		5,60	8,40	39,80	258,00
Итого за 7 день		27,40	36,43	129,23	967,75	26,17		32,84	43,91	171,71	1190,12
Норма		42,00	47,00	203,00	1400,00	45,00		54,00	60,00	261,00	1800,00
Отклонение		-13,18	-9,17	-67,80	-387,18	-22,08		-15,00	-9,15	-71,31	-434,17
8 день											
Завтрак											
Каша манная молочная с маслом сливочным	150	3,98	3,81	20,64	133,50	0,10	200	5,30	5,10	27,50	178,00
Какао с молоком	150	3,15	2,71	22,96	130,00	0,52	200	4,20	3,62	17,28	118,66
Хлеб с маслом	30/6/	2,34	4,62	14,10	108,60		40/8/	3,12	6,16	18,80	144,80

Итого за прием		9,47	11,14	57,70	372,10	0,62		12,62	14,88	63,58	441,46
2 Завтрак - Сок	100	0,40	0,40	9,80	42,70	10,00	100	0,40	0,40	9,80	42,70
Итого за прием		0,40	0,40	9,80	42,70	10,00		0,40	0,40	9,80	42,70
Обед											
Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с луком и растительным маслом	40	0,60	4,00	4,20	52,00	1,70	60	0,90	6,00	5,20	78,00
Суп картофельный с макаронами	150	1,62	1,69	10,29	62,85	4,95	200	2,16	2,26	13,72	83,80
Котлета из мяса говядины паровая	50	7,15	6,95	3,25	103,75		60	8,58	8,34	3,90	124,50
Капуста тушеная	100	2,30	1,90	9,10	63,00	22,00	120	2,76	2,28	10,92	75,60
Компот из сухофруктов	150	0,37		13,72	54,00	0,50	200	0,50		18,30	72,00
Хлеб	20	1,58	0,20	9,66	43,00		40	3,16	0,40	19,32	86,00
Итого за прием		13,62	14,74	50,22	378,60	29,15		18,06	19,28	71,36	519,90
Полдник											
Омлет паровой	60	5,85	7,87	1,05	98,25	0,08	80	7,80	10,50	1,40	131,00
Чай	150			6,83	26,25		200			9,10	35,00
Кондитерские изделия в ассортименте	20	1,63	1,63	11,30	67,00		40	3,26	3,26	22,60	134,00
Хлеб	15	0,99	0,09	7,38	34,95		30	1,98	0,18	14,76	69,90
Итого за прием		8,47	9,59	26,56	226,45	0,08		13,04	13,94	47,86	369,90
Итого за 8 день		31,96	35,87	144,28	1019,85	39,85		44,12	48,50	192,60	1373,96
Норма		42,00	47,00	203,00	1400,00	45,00		54,00	60,00	261,00	1800,00
Отклонение		-8,60	-10,92	-57,61	-363,60	-1,53		-8,36	-10,67	-65,81	-393,69
9 день											
Завтрак											
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	4,79	5,56	20,40	151,50	0,31	200	6,40	7,40	27,20	202,00
Кофейный напиток с молоком	150	2,25	2,17	10,05	66,75	0,39	200	3,00	2,90	13,40	89,00
Хлеб с сыром	30/10/	4,90	2,90	14,00	104,00	0,07	40/13	6,51	3,85	18,62	138,00
Итого за прием		11,94	10,63	44,45	322,25	0,77		15,91	14,15	59,22	429,00
2 Завтрак - Сок	100	0,40	0,40	9,80	42,70	10,00	100	0,40	0,40	9,80	42,70
Итого за прием		0,40	0,40	9,80	42,70	10,00		0,40	0,40	9,80	42,70

Обед											
Салат из отварной свеклы с растительным маслом	40	0,40	2,50	2,70	32,00	0,60	60	0,80	5,00	4,10	64,00
Суп молочный с овощами	150	3,00	3,45	9,50	81,00	9,36	200	4,00	4,60	12,60	108,00
Рыба припущенная в молоке	50	7,10	3,95	30,35	69,50	0,95	60	8,52	4,74	36,42	83,40
Картофельное пюре	100	2,10	2,80	13,70	90,00	7,10	120	2,52	3,36	16,44	108,00
Компот из яблок и кураги	150	0,22		13,80	53,25	37,56	200	0,30		18,40	71,00
Хлеб	20	1,58	0,20	9,66	43,00		40	3,16	0,40	19,32	86,00
Итого за прием		14,40	12,90	79,71	368,75	55,57		19,30	18,10	107,28	520,40
Полдник											
Суфле творожное с молоком сгущенным	60/15	8,82	7,26	8,22	134,40	0,13	80/20	11,76	7,12	10,62	179,20
Чай с молоком	150	1,05	1,05	8,40	45,75	0,19	200	1,40	1,40	11,20	61,00
Итого за прием		9,87	8,31	16,62	180,15	0,32		13,16	8,52	21,82	240,20
Итого за 9 день		36,61	32,24	150,58	913,85	66,66		48,77	41,17	198,12	1232,30
Норма		42,00	47,00	203,00	1400,00	45,00		54,00	60,00	261,00	1800,00
Отклонение		-2,13	-12,51	-35,19	-426,05	34,92		-1,13	-16,55	-41,00	-480,00
10 день											
Завтрак											
Каша рисовая молочная жидкая	150	3,75	6,15	22,72	161,25	0,16	200	5,00	8,20	30,30	215,00
Чай с молоком	150	1,05	1,05	8,40	45,75	0,19	200	1,40	1,40	11,20	61,00
Хлеб с маслом	30/6/	2,34	4,62	14,10	108,60		40/8/	3,12	6,16	18,80	144,80
Итого за прием		7,14	11,82	45,22	315,60	0,35		9,52	15,76	60,30	420,80
2 Завтрак - Сок	100	0,40	0,40	9,80	42,70	10,00	100	0,40	0,40	9,80	42,70
Итого за прием		0,40	0,40	9,80	42,70	10,00		0,40	0,40	9,80	42,70
Обед											
Салат из белокочанной капусты с яблоками и с растительным маслом	40	0,40	2,67	4,33	42,00	9,60	60	0,60	6,00	4,00	6,50
Суп картофельный с рыбой	150	3,15	2,02	8,25	63,75	1,14	200	3,40	2,20	8,80	68,00
Рагу овощное с мясом	100	8,70	9,40	7,50	149,70	4,90	120	10,44	11,32	9,00	179,65
Компот из сухофруктов	150	0,37		13,72	54,00	0,50	200	0,50		18,30	72,00

Хлеб	20	1,58	0,20	9,66	43,00		40	3,16	0,40	19,32	86,00
Итого за прием		14,20	14,29	43,46	352,45	16,14		18,10	19,92	59,42	412,15
Полдник											
Булочка молочная	50	4,64	0,99	26,11	132,00	0,13	65	6,05	1,30	33,93	171,60
Фрукты в ассортименте	100	0,40	0,40	9,80	42,70	10,00	100	0,40	0,40	9,80	42,70
Кисель	150			14,70	60,00	22,50	200			19,60	80,00
Итого за прием		5,04	1,39	50,61	234,70	32,63		6,45	1,70	63,33	294,30
Итого за 10 день		26,78	27,90	149,09	945,45	59,12		34,47	37,78	192,85	1169,95
Норма		42,00	47,00	203,00	1400,00	45,00		54,00	60,00	261,00	1800,00
Отклонение		-10,95	-13,11	-50,13	-366,09	8,62		-11,57	-14,29	-55,79	-401,38
Итого за весь период		323,54	340,95	1394,97	9727,59	399,02		435,59	448,27	1866,30	12871,74
Среднее значение за весь период		32,35	34,10	139,50	972,76	39,90		43,56	44,83	186,63	1287,17

Витт.С, мг	№ рецеп туры
Сад	
0,90	66
0,52	13, 10
	1, 13
<i>1,42</i>	
10,00	
<i>10,00</i>	
3,19	11, 1
12,32	17, 2
3,48	3, 6
0,50	6, 10
	1, 13
<i>19,49</i>	
0,19	10, 5
0,26	12, 10
<i>0,45</i>	
<i>31,36</i>	
50,00	
<i>4,65</i>	
0,90	70

1,60	397
	1, 13
<i>2,50</i>	
10,00	
<i>10,00</i>	
13,48	15, 1
19,40	1, 76
0,54	2, 88
0,50	6, 10
	1, 13
<i>33,92</i>	
0,01	43, 3
2,80	270
<i>2,81</i>	
<i>49,23</i>	
50,00	
<i>55,38</i>	
0,42	8, 4
0,52	13, 10
0,09	3, 13
<i>1,03</i>	
10,00	
<i>10,00</i>	

14,80	7, 1
15,80	11, 4
0,10	46, 5
8,52	2, 64
0,50	6, 10
	1, 13
39,72	
0,10	141
30,00	122
30,10	
80,85	
50,00	
23,40	
0,42	5, 4
1,60	397
	1, 13
2,02	
10,00	
10,00	
1,97	29, 1
6,60	82
	12, 66
26,40	6, 6

0,50	6, 10
	1, 13
35,47	
0,11	2, 6
	10, 10
<i>0,11</i>	
<i>47,60</i>	
50,00	
<i>-26,89</i>	
0,22	131
0,52	13, 10
	1, 13
<i>0,74</i>	
10,00	
<i>10,00</i>	
1,16	20, 1
12,40	18, 6
0,42	44, 4
	43, 4
0,50	6, 10
	1, 13
<i>14,48</i>	

0,18	19, 5
0,26	12, 10
0,44	
25,66	
50,00	
-20,22	
0,90	66
0,26	12, 10
0,09	3, 13
1,25	
10,00	
10,00	
18,03	4, 1
12,32	17, 2
0,30	1, 8
	9, 4
1,72	372
	1, 13
32,37	
0,19	10, 5
2,80	270
2,99	
46,61	
50,00	

-3,23	
0,90	70
0,52	13, 10
	1, 13
1,42	
10,00	
10,00	
8,52	21
19,40	1, 76
1,80	40, 5
0,50	6, 10
	1, 13
30,22	
0,10	6, 12
	10, 10
0,10	
41,74	
50,00	
-6,93	
0,42	5, 4
1,60	397
	1, 13

2,02	
10,00	
10,00	
1,97	29, 1
6,60	82
	12, 66
26,40	6, 6
0,50	6, 10
	1, 13
35,47	
0,11	2, 6
	10, 10
0,11	
47,60	
50,00	
3,79	
0,42	8, 4
0,52	13, 10
0,09	3, 13
1,03	
10,00	
10,00	

1,16	20, 1
12,40	18, 6
1,14	162, 6
8,52	2, 64
50,08	2, 10
	1, 13
<i>73,30</i>	
0,18	19, 5
0,26	12, 10
<i>0,44</i>	
<i>84,77</i>	
50,00	
<i>57,42</i>	
0,22	131
0,26	12, 10
	1, 13
<i>0,48</i>	
10,00	
<i>10,00</i>	
63,00	14, 41
1,20	37, 6
5,88	53, 4
0,50	6, 10

	1, 13
70,58	
0,20	444, 6
10,00	
30,00	122
40,20	
121,26	
50,00	
14,39	
576,68	
57,67	