



Утверждаю:
Директор МКОУ СОШ
им.А.Я.Масаева с.п.Ерокко
Сомгурова Л.Н.
Приказ № 11-ЕД от « 31 » 08 2022г.

Примерное
12-дневное меню для организации горячего питания детей
в возрасте от 3 до 7 лет
МКОУ СОШ им.А.Я.Масаева с.п.Ерокко

МЕНЮ - ТРЕБОВАНИЕ

Количество детей _____

«Утверждаю»

Директор МКОУ СОШ

им. А.Я. Масаева

Л. Сомгурова

Дата « _____ » _____ 2021г

первый день

« _____ » _____ 2021г.

Выход блюд	Меню	Хлеб	Молоко	Масло раст	Масло слив	Сахар	Соль иодир	Картофель	Лук	Мясо	Гречка	Свекла	Крупа	Чай	Сметана	Томат	Яблоки	Аск.кислота	Капуста	Морковь	Рис	Мука	Печенье	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	
	Завтрак																											
150	1.Каша манная		50		3	5							20												3,47	3,93	22	133,94
200	2.Чай					10								0,3											0,06	0,02	9,99	40,26
30	3.Хлеб	30																							2,31	0,42	16	79,8
10	4.Масло сливочное				10																				0,08	7,68	0,09	69,74
	Обед																											
40	1.Салат витаминный			2															50	5					0,97	2,01	3,05	33,61
200	2.Свекольник			2			2	100	5			60			5	3				10					3,41	3,51	25,3	140,29
60	3.Котлеты мясные	10		5			2		10	60															11,3	17,1	5,92	225,62
130	4.Гарнир гречневый				3		1				35														1,59	3,28	8,77	68,64
30	5.Сметанный соус				2										6							3			0,69	3,55	3,69	49,97
80	6.Хлеб	60																							6,16	1,92	42,7	212,8
200	7.Компот из свежих яблок					15											20	0,05							0,08	0	17,3	69,09
	Уплотненный полдник																											
200	1.Суп молочный рисовый		50																			20			2,4	1,35	14,2	77,6
30	2.Хлеб	30																							2,31	0,42	16	79,8
18	3.Печенье																							18	1,35	2,12	13,5	75,06
	Итого на человека	150	100	9	18	30	6	100	15	60	35	60	20	0,3	11	3	20	0,05	50	15	20	3	18					
	Итого к выдаче	55	20	1,8	3,6	6	1,2	20	3	12	7	12	4	0,06	2,2	0,6	4	10	10	3	4	0,6	3,6					
	Цена	19	55	85	150	50	20	25	22	360	75	22	35	480	185	250	45	4	25	27	60	27	155					
	На сумму	1045	1100	153	540	300	24	500	66	4320	525	264	140	28,8	407	150	180	40	250	81	240	16,2	558					
																									36,2	47,3	198	1356,22

МЕНЮ - ТРЕБОВАНИЕ

Количество детей _____

«Утверждаю»

Директор МКОУ СОШ

им. А.Я. Масаева

Л. Сомгурова

Дата « _____ » _____ 2021г

второй день

« _____ » _____ 2021г.

Выход блюд	Меню	Хлеб	Молоко	Масло раст	Масло слив	Сахар	Соль иодир	Сыр	Чай	Пшено	Лук	Картофель	Сметана	Капуста	Морковь	Свекла	Томат	Куриное филе	Яблоки	Аск.кислота	Макаронны	Мука	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
Завтрак																										
150	1.Каша пшенная				5		1			20													2,33	4,79	13,9	107,00
200	2.Чай					10			0,3														0,06	0,02	9,99	40,26
	3.Хлеб	30																					2,31	0,42	16	79,8
10	4.Сыр							10															2,6	2,68	0	35,2
Обед																										
40	1.Салат морковный					2									50								0,65	0,05	5,44	23,96
200	2.Борщ со сметаной			2			2				5	100	5	30	10	25	3						3,33	3,5	23,9	133,04
60	3.Котлеты куриные	10		5			2				10							80					8,5	7,75	12,3	152,43
30	4. Сметанный соус				3								6										10,3	10,8	16,8	204,85
130	5.Картофельное пюре		20		3								200								3		4,58	3,78	37,6	192,84
80	6.Хлеб	80																					6,16	1,92	42,7	212,8
200	7.Компот из свежих яблок					15													20	0,05			0,08	0	17,3	69,09
Уплотненный полдник																										
200	1.Суп молочный с макаронами		50				1														20		3	1,45	12,6	76,25
30	2.Хлеб	30																					2,31	0,42	16	79,8
	Итого на человека	150	70	7	11	27	6	10	0,3	20	15	300	11	30	60	25	3	80	20	0,05	20	3				
	Итого к выдаче	55	20	1,4	2,2	5,4	1,2	2	0,06	4	3	60	2,2	6	12	5	0,6	16	4	10	4	0,6				
	Цена	19	55	85	150	50	20	300	480	60	22	25	185	25	27	22	250	230	45	4	40	27				
	На сумму	1045	1100	119	330	270	24	600	28,8	240	66	1500	407	150	324	110	150	3680	180	40	160	16,2				
																							46,2	37,6	225	1407,32

МЕНЮ - ТРЕБОВАНИЕ

Количество детей _____

«Утверждаю»

Директор МКОУ СОШ

им. А.Я. Масаева

Л. Сомгурова

Дата « _____ » _____ 2021г

четвертый день

« _____ » _____ 2021г.

Выход блюд	Меню	Хлеб	Молоко	Масло раст	Масло слив	Сахар	Соль иодир	Гречка	Чай	Свекла	Рыба	Лук	Яблоки	Рис	Томаг	Картофель	Морковь	Пшено	Сметана	Яйца	Аскарб.кисло та	Мука	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
Завтрак																										
200	1.Суп молочный пшениный		60				1											20					4,08	2,08	16,68	98,60
30	2.Хлеб	30																					2,31	0,42	16,02	79,80
10	3. Масло сливочное				10																		0,08	7,68	0,09	69,74
Обед																										
40	1.Салат свекольный			2						50													0,95	2,05	5,4	44,96
200	2.Суп крестьянский			2			2					5		20	3	100	5		5				3,37	3,16	33,57	168,99
60	3.Рыбные котлеты	10		5			2				70	10											14,3	5,65	5,96	132,56
130	4. Гарнир гречневый				3		1	35															1,59	3,28	8,77	68,64
30	5.Сметанный соус				3														6			3	0,69	3,55	3,69	49,97
80	6.Хлеб	80																					6,16	1,92	42,7	212,80
200	7.Компот из свежих яблок					15													20	0,05			0,08	0	17,3	69,09
Уплотненный полдник																										
50	1.Яйца отварные																			50			21	14,5	20,58	296
200	2.Чай					10			0,3														0,06	0,02	9,99	40,26
30	3.Хлеб	30																100					2,31	0,42	16,02	79,80
	Итого на человека	150	60	9	16	25	6	35	0,3	50	70	15	20	20	3	100	5	20	11	50	0,05	3				
	Итого к выдаче	55	12	1,8	3,2	5	12	7	0,06	10	14	3	4	4	0,6	20	1	4	2,2	200	10	0,6				
	Цена	19	55	85	150	50	20	75	480	22	200	22	45	60	250	25	27	60	185	7	4	27				
	На сумму	1045	660	153	480	250	240	525	28,8	220	2800	66	180	240	150	500	27	240	407	1400	40	16,2				
																							57	44,7	196,77	1411,21

МЕНЮ - ТРЕБОВАНИЕ

Количество детей _____

«Утверждаю»

Директор МКОУ СОШ

им. А.Я. Масаева

Л. Сомгурова

Дата « _____ » _____ 2021г

пятый день

« _____ » _____ 2021г.

Выход блюд	Меню	Хлеб	Молоко	Масло раст	Масло слив	Сахар	Соль иодир	Рис	Перловка	Капуста	Морковь	Картофель	Пшено	Лук	Томат	Сметана	Куриное филе	Кисель	Яйца	Творог	Мука	Аскарб.кислота	яблоки	Чай	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	
Завтрак																													
150	1.Каша рисовая		50		3	5	1	25																		3,09	3,9	27,08	154,34
200	2.Чай					10																		0,3	0,06	0,02	9,99	40,26	
30	3.Хлеб	30																								2,31	0,42	16,02	79,8
10	3. Масло сливочное				10																				0,08	7,68	0,09	69,74	
Обед																													
40	1.Салат витаминный			2			1			50	5															0,97	2,01	3,05	33,61
200	2.Суп перловый			2			1		20		5	100		5	3	5										3,95	3,29	31,96	169,2
60	3.Котлеты куриные	10		5			2							10			80									10,3	10,8	16,77	204,85
130	4. Гарнир пшениный				3		1						35													3,76	2,93	23,93	139,69
30	5.Сметанный соус				3											6					3					0,69	3,55	3,69	49,97
80	6.Хлеб	80																								6,16	1,92	42,72	212,8
200	7.Компот из свежих яблок					15																0,05	20		0,08	0	17,28	69,09	
Уплотненный полдник																													
80/10	1.Сырники со сметаной			3		5										10			3	60	20					13,1	9,4	27,09	240,18
200	2.Кисель					10											15									0,01	0,01	13,53	54,35
100	3.Яблоки свежие																100									0,4	0	11,3	46
	Итого на человека	120	50	12	19	45	6	25	20	50	10	100	35	15	3	21	80	15	3	60	23	0,05	20	0,3					
	Итого к выдаче	44	10	2,4	3,8	9	1,2	5	4	10	2	20	7	3	0,6	4,2	16	3	12	12	4,6	10	4	0,06					
	Цена	19	55	85	150	50	20	60	35	25	27	25	60	22	250	185	230	115	7	130	27	4	45	480					
	На сумму	836	550	204	570	450	24	300	140	250	54	500	420	66	150	777	3680	345	84	1560	124	40	180	28,8					
																										44,5	45,9	233,2	1517,9

МЕНЮ - ТРЕБОВАНИЕ

Количество детей _____

«Утверждаю»

Директор МКОУ СОШ

им. А.Я. Масаева

Л. Сомгурова

Дата « _____ » _____ 2021г

шестой день

« _____ » _____ 2021г.

Выход блюд	Меню	Хлеб	Молоко	Масло раст	Масло слив	Сахар	Соль повар	Сыр	Пшено	Морковь	Лук	Картофель	Капуста	Сметана	Томат	Мясо	Мука	Гречка	Яблоки	Аскар.кислот	Дрожжи	Повидло	яйца	кисель	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	
Завтрак																													
200	1.Суп молочный пшеничный		50				1		20																	4,08	2,08	16,7	98,60
30	2.Хлеб	30																								2,31	0,42	16	79,8
10	3.Сыр							10																		0,08	7,68	0,09	69,74
Обед																													
40	1.Салат морковный					2				50																0,65	0,05	5,44	23,96
200	2.Щи из свежей капусты			2			1			5	5	100	50	5	3											3,48	3,52	24,4	135,8
60	3.Биточки мясные	10		5			2				10					60										11,27	17,1	5,92	225,6
130	4. Гарнир гречневый				3		1											35								1,59	3,28	8,77	68,64
130	5.Сметанный соус			3			1							6			3												
200	6.Компот из свежих яблок					15													20	0,05						0,08	0	17,3	69,09
80	7.Хлеб	80																								2,31	0,42	16	79,8
Уплотненный полдник																													
60 /10	1.Оладьи с повидлом		10	6		5											30				0,5	10	3			4,09	5,07	34,4	196,3
30	2.Кисель					10																		15		0,01	0,01	13,5	54,53
	Итого на человека	120	60	16	3	32	6	10	20	55	15	100	50	11	3	60	33	35	20	0,05	0,5	10	3	15					
	Итого к выдаче	44	12	3,2	0,6	6,4	1,2	2	4	11	3	20	10	2,2	0,6	12	6,6	7	4	10	0,01	2	12	3					
	Цена	19	55	85	150	50	20	300	60	27	22	25	25	185	250	360	27	75	45	4	380	150	7	115					
	На сумму	835	660	272	90	320	24	600	240	297	66	500	250	407	150	4320	178	525	180	40	3,8	300	84	345					
																										29,95	39,6	159	1102

МЕНЮ - ТРЕБОВАНИЕ

Количество детей _____

«Утверждаю»

Директор МКОУ СОШ

им. А.Я. Масаева

_____ Л. Сомгурова

Дата « _____ » _____ 2021г

седьмой день

« _____ » _____ 2021г.

Выход блюд	Меню	Хлеб	Молоко	Масло раст	Масло слив	Сахар	Соль иодир	Крупа	Капуста	Морковь	Горох	Картофель	Лук	Томат	Сметана	Яблоки	Аскор.кислот а	Макарроны	Чай	Мука	Куриное филе	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
Завтрак																									
150	1.Каша манная		50		3	5		20														3,47	3,93	22	133,94
200	2.Чай					10													0,3			0,06	0,02	9,99	40,26
30	3.Хлеб	30																				2,31	0,42	16	79,8
10	4.Масло сливочное				10																	0,08	7,68	0,09	69,74
Обед																									
40	1.Салат витаминный			2					50	5												0,97	2,01	3,05	33,61
200	2.Суп гороховый			2		2				5	20	100	5	3	5							6,54	3,85	30,3	174,29
65	3.Куриные биточки	10		5		2							10								80	10,26	10,8	16,8	204,85
130	4.Картофельное пюре		20		3		1					200										4,58	3,78	37,2	192,84
30	5.Сметанный соус			3										6						3		0,69	3,55	3,69	49,97
200	6.Компот из свежих яблок					15										20	0,05					0,08	0	17,3	69,09
80	7.Хлеб	80																				6,16	1,92	42,7	212,8
Уплотненный полдник																									
200	1.Суп молочный с макаронами		50				1															3	1,45	12,6	76,25
30	2.Хлеб	30																				2,31	0,42	16	79,8
	Итого на человека	150	120	12	16	30	6	20	50	10	20	300	15	3	11	20	0,05	20	0,3	3	80				
	Итого к выдаче	55	24	2,4	3,2	6	1,2	4	10	2	4	60	3	0,6	2,2	4	10	4	0,06	0,6	16				
	Цена	19	55	85	150	50	20	35	25	27	35	25	22	250	185	45	4	40	480	27	230				
	На сумму	1045	1320	204	480	300	24	140	250	54	140	1500	66	150	40	18	40	16	28,	16,	36				
															7	0		0	8	2	80	40,51	39,8	228	1417,2

МЕНЮ - ТРЕБОВАНИЕ

Количество детей _____

«Утверждаю»

Директор МКОУ СОШ

им. А.Я. Масаева

Л. Сомгурова

Дата « _____ » _____ 2021г

восьмой день

« _____ » _____ 2021г.

Выход блюд	Меню	Хлеб	Молоко	Масло раст	Масло слив	Сахар	Соль иодир	Рис	Морковь	Картофель	Макаронны	Перловка	Лук	Томат	Сметана	Мясо	Яйцо	Мука	Дрожжи	Какао	Яблоки	Аскор.кисло та	Чай	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	
Завтрак																												
150	1.Каша рисовая		50		3	5		25																	3,1	3,9	27	154,3
30	2.Хлеб	30																							2,31	0,42	16	79,8
10	3.Масло сливочное				10																				0,08	7,68	0,09	69,74
200	4.Чай					10																	0,3	0,06	0,02	9,99	40,26	
Обед																												
40	1.Салат морковный					2			50																0,65	0,05	5,44	23,96
200	2.Суп перловый			2			2		5	100		20	5	3	5										3,84	3,61	30,7	162,69
70	3.Тефтели мясные			1			2	5					10			70	2								3,84	3,61	30,7	162,69
130	4. Гарнир макароны				3		1				35																	
30	5.Сметанный соус				2		2								6			3							0,69	3,55	3,69	49,97
200	6.Компот из свежих яблок					15															20	0,05		0,08	0	17,3	69,09	
80	7.Хлеб	80																							6,16	1,92	42,7	212,8
Уплотненный полдник																												
60	1.Булка домашняя		10	2		5											2	35	0,5						4,39	3,02	31,7	169,67
200	2.Какао с молоком		30			10														2					1,32	1,1	12	62,88
	Итого на человека	110	90	5	18	47	7	30	55	100	35	20	15	3	11	70	4	38	0,5	2	20	0,05	0,3					
	Итого к выдаче	40	1,8	1	3,6	9,4	1,4	6	11	20	7	4	3	0,6	2,2	14	16	7,6	0,01	0,04	4	10	0,06					
	Цена	19	55	85	150	50	20	60	27	25	40	35	22	250	185	360	7	27	380	250	45	4	480					
	На сумму	760	99	85	540	470	28	360	297	500	280	140	66	150	407	5040	112	205	3,8	10	180	40	28,8					
																									26,5	38,9	227	1257,89

МЕНЮ - ТРЕБОВАНИЕ

Количество детей _____

«Утверждаю»

Директор МКОУ СОШ

им. А.Я. Масаева

_____ Л. Сомгурова

Дата « _____ » _____ 2021г

девятый день

« _____ » _____ 2021г.

Выход блюд	Меню	Хлеб	Молоко	Масло раст	Масло слив	Сахар	Соль иодир	Гречка	Картофель	Рис	Томат	Морковь	Сметана	Рыба	Яблоки	Аскор.кислота	Пшено	Свекла	Мука	Чай	Лук	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.		
Завтрак																											
150	1.Каша гречневая				3		1	35																3,26	3,13	18,1	114,13
200	2.Чай					10															0,3		0,06	0,02	9,99	40,26	
30	3.Хлеб	30																					2,31	0,42	16	79,8	
10	4.Масло сливочное				10																		0,08	7,68	0,09	69,74	
Обед																											
40	1.Салат свекольный			2														50					0,95	2,05	5,4	44,96	
200	2.Суп крестьянский			2			1		100	20	3	5	5								5		3,37	3,16	33,6	168,9	
60	3.Рыбные котлеты	10		4			2							70							10		14,3	5,65	5,96	132,56	
130	4.Картофельное пюре		20		3		1		200														4,58	3,78	37,2	192,84	
30	5.Сметанный соус				3								6						3				0,69	3,55	3,69	49,97	
200	6.Компот из свежих яблок					15									20	0,05							0,08	0	17,3	69,09	
80	7.Хлеб	80																					6,16	1,92	42,7	212,8	
Уплотненный полдник																											
200	1.Суп молочный пшениный		50				1											20					4,08	2,08	16,7	98,60	
30	2.Хлеб	30																					2,31	0,42	16	79,8	
	Итого на человека	150	70	8	19	25	6	35	300	15	3	5	11	70	20	0,05	20	50	3	0,3	15						
	Итого к выдаче	55	14	1,6	3,8	5	1,2	7	60	3	0,6	1	2,2	14	4	10	4	10	0,6	0,06	3						
	Цена	19	55	85	150	50	20	75	25	60	250	27	185	200	45	4	60	22	27	480	22						
	На сумму	1045	770	136	570	250	24	525	1500	180	150	27	407	2800	180	40	240	220	16,2	28,8	66						
																							42,2	33,9	223	1353,54	

МЕНЮ - ТРЕБОВАНИЕ

Количество детей _____

«Утверждаю»

Директор МКОУ СОШ

им. А.Я. Масаева

Л. Сомгурова

Дата « _____ » _____ 2021г

десятый день

« _____ » _____ 2021г.

Выход блюд	Меню	Хлеб	Молоко	Масло раст	Масло слив	Сахар	Соль иодир	Рис	Капуста	Морковь	Свекла	Томат	Куриное филе	Макароны	Мука	Яблоки	Аскор.кислота	Лук	Чай	Пшено	Картофель	Сметана	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	
Завтрак																											
200	1.Суп молочный рисовый		50			1	20																2,4	1,35	14,2	77,6	
30	2.Хлеб	30																					2,31	0,42	16	79,8	
10	3. Масло сливочное			10																			0,08	7,68	0,09	69,74	
Обед																											
40	1.Салат витаминный			2		1			50	5													0,97	2,01	3,05	33,61	
200	2.Борщ со сметаной			2		1			30	10	25	3						5			100	5	3,33	3,5	23,9	133,04	
60	3.Котлеты куриные	10		5		1							80					10					10,3	10,8	16,8	204,85	
130	4. Гарнир макароны				3	1								35									3,76	2,93	24	139,69	
30	5.Сметанный соус				2										3							6	0,69	3,55	3,69	49,97	
80	6.Хлеб	80																					6,16	1,92	42,7	212,8	
200	7.Компот из свежих яблок					15										20	0,05						0,08	0	17,3	69,09	
Уплотненный полдник																											
150	1.Каша пшениная				2	1															20		2,33	4,79	13,9	107,00	
200	2.Чай					10													0,3								
30	3.Хлеб	30																					2,31	0,42	16	79,8	
	Итого на человека	150	50	9	17	25	6	20	80	15	25	3	80	35	3	20	0,05	15	0,3	20	100	11					
	Итого к выдаче	55	10	1,8	3,4	5	1,2	4	16	3	5	0,6	16	7	0,6	4	10	3	0,06	4	20	2,2					
	Цена	19	55	85	150	50	20	60	25	27	22	250	230	40	27	45	4	22	480	60	25	185					
	На сумму	1045	550	153	510	250	24	240	400	81	110	150	3680	280	16,2	180	40	66	28,8	240	500	407					
																							34,7	39,3	192	1257	