

Утверждаю \_\_\_\_\_  
Директор МБОУ «Индигирская  
СОШ им. Н.А. Брызгалова»  
Сен-Дун-Шен С.А.

Согласовано: \_\_\_\_\_  
Начальник ТО  
Управление Роспотребнадзор  
по РС (Я) в Оймяконском  
(Момском) районе  
Старкова А.А.

Примерное меню  
на 10 дней  
с учетом рекомендаций среднесуточных норм питания  
для возрастных категорий воспитанников  
МБОУ «Индигирская СОШ им. Н.А. Брызгалова»  
*до* (школьный уровень)  
за 2020–2021 год

Составила: Атласова Т.М., инструктор  
по гигиеническому воспитанию  
МБОУ «Индигирская СОШ  
им. Н.А. Брызгалова

Детсад.

Первый день

	Наименование	Выход блюд		Брутто		Нетто		Ясли				Сад			
		Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Б	Ж	У	Кал	Б	Ж	У	Кал
ЗАВТРАК	Каша манная, молочная, жидкая	200	200					5,69	6,9	28,96	161,5	5,9	7,7	30,3	174
	Масло сливочное			3	3	3	3								
	Манка			15	20	15	20								
	Сахар			5	5	5	5								
	Молоко			200	200	200	200								
	Чай с сахаром	150	200	150	0,2	150	0,2	0,13	0,01	1,81	60,15	0,13	0,01	1,81	60,15
	Сахар			15	15	15	15								
	Хлеб пшеничный			10	10	10	10	1,8	0,65	11,5	56	2,7	0,98	16,7	84
ОБЕД	Суп мясной с вермиш.														
	Вермишель			15	20	15	20	4,4	4,5	22,6	179,5	6,7	11	26	209
	Мясо			60	100	60	100								
	Гуляш с макаронами и подливом							7,74	10,38	19,66	299,2	17,51	13,3	29,46	342
	Макароны			20	30	20	30								
	Мясо			60	100	60	100								
	Томатная паста			3	3	3	3								
	Компот из сухофруктов							0,4		20,9	80,7	0,54		27,85	107,7
	Сухофрукты			10	10	10	10								
	Сахар			15	15	15	15								
Хлеб пшеничный			10	10	10	10	1,8	0,65	11,5	56	2,7	0,98	16,7	84	
ПОЛДНИК	Оладьи с маслом и сахаром							4,73	5,72	29,7	170	6,34	7,6	35,3	222,6
	Мука			30	40	30	40								
	Молоко			30	40	30	40								
	Яйцо			10	10	8	8								
	Дрожжи сухие			1	1	1	1								
	Сахар			5	10	5	10								
	Масло растит.			2	4	2	4								
	Масло сливочное			5	5	5	5								
	Чай с сахаром	150	200												
	Чай			0,2	0,2	0,2	0,2		0,06	15,98	60,6		0,06	15,98	60,6
	Сахар			15	15	15	15								
Чай с молоком							4,28	4,8	22	143,7	0,13	0,01	1,81	60,15	
Молоко			100	50	100	50									
УЖИН	Плов с мясом	145	170					7,74	10,38	19,66	239,2	17,51	13,3	29,46	342
	Мясо оленины			85	100	60	70								
	Лук репчатый			10	10	8	8								
	Морковь			10	10	8	8								
	Рис			30	40	30	40								
	Масло сливочное			3	3	3	3								
	Хлеб пшеничный	20	30	20	30	20	30	1,8	0,65	11,5	56	2,7	0,98	16,7	84
	Чай на молоке с сахаром	150	200					4,28	4,8	22	143,7	4,28	4,8	22	143,7
							44,79	49,5	237,77	1645,75	67,14	60,72	266,07	1973,9	

Второй день

	Наименование	Выход		Брутто		Нетто		Ясли				Сад				
		Блюд		Ясл	Са	Ясл	Са	Б	Ж	У	Кал	Б	Ж	У	Кал	
		и	д													и
З А В Т Р А К	Каша гречневая со слив. маслом	100	130					3,03	4,44	21,1	187	3,48	5,61	23,6	258,1	
	Гречка			30	40	30	40									
	Масло сливоч			5	5	5	5									
	Чай с сахаром	150	200	150	200	150	200	4,28	4,8	22	143,7	0,13	0,01	1,81	60,15	
	Чай				0,2		0,2									
	Сахар			15	15	15	15									
О Б Е Д	Хлеб пшеничный			20	30	20	30	1,8	0,65	11,5	56	2,7	0,98	16,7	84	
	Суп мясной с вермиш. с рыбешником							4,4	4,5	22,6	179,5	6,7	11	26	209	
	Масло сливоч			50	100	60	100									
	Вермишель			25	20	15	20									
	Рыбешник							1,41	3,93	14,74	89,4	1,99	6,34	15,35	118,2	
	Оливки			10	10	10	10									
	Картофель			5	70	35	49									
	Лук репчат			5	5	4	4									
	Морковь			5	5	4	4									
	Петрушка			5	10	5	10									
	Масло сливоч			2	2	2	2									
	Масло растит.			1,5	2	1,5	2									
П О Л Д Н И К	Грибы шампиньоны и подосиновик							7,74	10,38	19,66	23,92	17,51	13,3	29,46	342	
	Маринов															
	Моло															
	Творог паста															
	Моло															
	Яйца курица			0,2	0,2	0,2	0,2	1	0,2	7,3	38	1	0,2	7,3	38	
	Буряк															
	Ветчина	70	80					1,9	4,01	16,2	150,8	2,2	4,61	31,2	190,8	
	Дрожжи															
	Икра			5	5	4	4									
Морковь			33	50	35	50										
Маринов			50	50	50	50										
Масло сливоч			5	5	4	4										
Моло			11	1	1	1										
Дрожжи сухие																
Соль			5	5	5	5										
Масло растит.			3	2	1,5	2										
Моло			3	3	3	3										
Соль																
Чай с сахаром	150	200	150	200	150	200	4,28	4,8	22	143,7	0,13	0,01	1,81	60,15		
Чай				0,2		0,2										
Картофель	150	200					3,44	3,1	20	13	5,5	4,04	30,3	198,7		
Маринов																
Соль			5	5	5	5										
У Ж И Н	Картофель с маслом	120	150					3,44	3,1	20	13	5,5	4,04	30,3	198,7	
	Картофель	150	200	105	140											
	Грибы шамп.			4	5	4	5									
	Картофель			10	40	40	40									
	Чай с сахаром			0,2	0,2	0,2	0,2	0,13	0,01	1,81	60,15	0,13	0,01	1,81	60,15	
	Соль			15	15	15	15									
	Хлеб пшенич.	20	40	20	40	20	40	1,8	0,65	11,5	56	3,3	1,3	23	112	
	Картофель	82	97	85	100	82	97	10,3	10,4	-	148,7	11,8	13,4	-	176	
Витам							49,71	56,67	207,41	1531,77	62,17	67,21	206,56	2060,44		

№	Наименование	Выход блюда		Брутто		Чисто		Жиры			Сах.		
		ясли	сма	ясли	сма	ясли	сма	Б	Ж	У	Б	Ж	У
	Каша молочная	200	200					6,8	8,7	21,2	6,8	8,7	21,2
	пшеничная, жидкая			15	15	15	15						
	-пшено			200	200	200	200						
	-молоко			5	5	5	5						
	-сахар			3	3	3	3						
	-масло слив												
	Чай с сахаром	150	200										
	-чай			0,2	0,2	0,2	0,2						
	-сахар			15	15	15	15						
	Хлеб пшеничный с	20	40	20	40	20	40	1,8	0,65	11,5	3,3	1,3	23
	маслом			5	10	5	10						
	-масло												
	Суп гречневый на	150	200					1,36	3,23	5,89	2,23	6,4	9,9
	к/б												
	-гречка			10	15	10	15						
	-картофель			50	70	35	49						
	-лук репчатый			10	10	8	8						
	-морковь			5	5	4	4						
	-масло слив			2	2	2	2						
	-масло растит			1,5	2	1,5	2						
	Кисель			150	200	150	200	0,8		11,4	0,10		13,8
	Хлеб пшеничный			20	40	20	40	1,8	0,65	11,5	3,3	1,3	23
	Салаг из свеклы							0,4	1,8	4,8	0,4	1,8	4,8
	Котлета мясная							11,8	8,2	14	13,6	9,5	15,61
	-мясо			60	100	60	100						51
													112
													48
													158

Застраховка

Обед

№	Наименование	Выход блюда		Брутто		Нетто		Ясли				Сад			
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	Б	Ж	У	Кал	Б	Ж	У	Кал
	Молоко	150	200					4,2	4,8	7,1	87	5,6	6,4	9,4	116
	Чай с сахаром														
	-чай	150	200					4,28	4,8	22	143,7	0,06	-	15,98	60,6
	-сахар			15	15	15	15								
	Салат морковный с яблоками	43	65					0,4	3	4,9	46,9	1,1	5,1	6,3	72,5
	-яблоки			10	15	8	12								
	-масло растит			1,5	3	1,5	3								
	-морковь			40	60	32	48								
	-сахар			1	2	1	2								
	Хлеб пшеничный	20	40					1,8	0,65	11,5	56	3,3	1,3	23	112
				20	40	20	40	5,4	10,6	21	178,2	8,5	18,4	27,9	260
	Овощи тушеные 1/2 яйца	180	250												
	-яйцо	1/2	1/2	1/2	1/2	1/2	1/2								
	-картофель			70	100	50	72								
	-капуста			60	90	56	63								
	-лук репчатый			10	10	8	8								
	-масло растит			2	3	2	3								
	-морковь			20	20	16	16								
	-томат паста			2	3	2	3								
	Чай на молоке с сахаром							4,28	4,8	22	143,7	0,06	-	15,98	60,6
	-сахар			15	15	15	15								
	-молоко			150		150									
	-хлеб пшенич	20	40					1,8	0,65	11,5	56	3,3	1,3	23	112
	-рыбная запеканка			20	40	20	40	8,3	8,22	8,7	150,3	15,3	12,4	8,6	197
				55,22	60,48	188,99	1405,65	66,95	73,9	241,47	1721				

Полдник

Ужин

4 лист

№ наименование

Ясли

1 стл.  
Сал

№ наименование	Выход блюд		Брутто		Нетто		Ясли								
	ясли	сал	ясли	сал	ясли	сал	Б	Ж	У	Каш	Б	Ж	У	Кал	
Каша манная, молочная жидкая	200	200					5,69	6,9	28,69	161,5	5,9	7,7	30,3	174	
	-масло сливочное		3	3	3	3									
	-манка		15	20	15	20									
	-сахар		5	5	5	5									
	-молоко		200	200	200	200									
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	20	40					1,8	0,65	11,5	56	3,3	1,3	23	112
	-хлеб	5/4	10/9												
	-масло сливочное			20	40	20	40								
	-хлеб			5	10	5	10								
	Чай с сахаром							4,28	4,8	22	143,7	0,06	-	15,96	60,6
-чай			0,2	0,2	0,2	0,2									
-сахар			15	15	15	15									
Или на к/б со сметаной							1,23	5,2	9,61	101,2	1,78	6,24	11,6	105,9	
-капустя			30	40	21	28									
-лук репка			10	10	8	8									
-картофель			5	5	4	4									
-том паста			3	3	3	3									
-масло сливоч			2	3	2	3									
-масло раст			1,5	2	1,5	2									
-сметана			5	10	5	10									
Котлета мясная	60	70					11,8	8,2	14,9	138,3	13,6	9,5	15,61	158	
-мясо говядина			85	100	60	70									
-лук репчатый			10	10	8	8									
Колбас из сухофруктов	150	200					0,4	-	20,9	80,7	0,54	-	27,8	107,7	
Хлеб пшеничный							1,8	0,65	11,5	56	3,3	1,3	23	112	

Обед

Завтрак

№	Наименование	Выход блюе		Брутто		Нетто		Ясли					Сад				
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	Б	Ж	У	Кал	Б	Ж	У	Кал		
	Вармишель отварной в молоке	150	200					4,4	4,5	22,6	179,5	6,7	11,0	26,0	209,0		
	-вармишель			15	20	15	20										
	-молоко			150	200	150	200										
	-сахар			5	10	5	10										
	-масло сливочное			3	3	3	3										
	Лезные вареники с маслом и сахаром	145	125	120	95	120	95	19,5	10,3	33,2	310	21,4	11,5	34,0	335		
	-творог																
	-масло			4	5	4	5										
	-сахар			10	10	10	10										
	-мука			5	10	5	10										
	Хлеб пшеничный	20	40	20	40	20	40	1,8	0,65	11,5	56	3,3	1,3	23,0	112		
	Чай с сахаром							4,28	4,8	22,0	143,7	0,06	-	15,18	60,6		
	-чай			0,2	0,2	0,2	0,2										
	-сахар			15	15	15	15										
	Хворост	60	90					3,69	3,73	10,42	136,7	4,0	5,7	13,1	205		
	-яйцо			12	12	10	10										
	-мука			20	30	20	30										
	-молоко	50	50	50	50	50	50										
	-сода			2	3	2	3										
	-раст масло			1,5	2,0	1,5	2,0										
	Чай с сахаром							4,28	4,8	22,0	143,7	0,06	-	15,18	60,6		
	-чай	150	200	0,2	0,2	0,2	0,2										
	-сахар			15	15	15	15										
	Молоко	150	200	150	200	150	200	4,2	4,8	7,1	87	5,6	6,4	9,4	116		
								69,15	59,98	248,19	1794,0	69,60	61,94	283,13	1928,40		

Подпись

Удлин

№	Наименование	Выход блюд		Брутто		Чисто		Ясли						Сыт	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	Б	Ж	У	Кал	Б	Ж	У	Кал
	<b>Пирог с повидлом</b>	70	90					4,9	3,91	26,2	160,8	6,3	5,01	43,7	206,8
	-повидло			10	20		20								
	-мука			40	50		50								
	-молоко			40	40		40								
	-яйцо			10	10		8								
	-дрожжи			1	1		1								
	-сахар			5	5		5								
	-масло			5	5		5								
	<b>Чай с сахаром</b>	150	200	0,2	0,2	0,2	0,2	4,28	4,8	22,0	143,7	0,06	-	15,58	60,6
	<b>Плов с мясом</b>	145	170					7,74	10,38	19,66	239,2	17,51	13,3	29,46	342,0
	-мясо			85	100		70								
	-лук репчатый			10	10		8								
	-морковь			10	10		8								
	-рис			30	40		40								
	-масло сливочное			3	3		3								
	-масло растительное			1,5	2		1,5								
	<b>Чай на молоке с сахаром</b>	150	200					4,28	4,8	22,0	143,7	0,06	-	15,58	60,6
	-чай			0,2	0,2		0,2								
	-сахар			15	15		15								
	-молоко														
	<b>Хлеб пшеничный</b>	20	30	20	30	20	30	1,8	0,65	11,5	56	2,7	0,98	16,7	84
								43,11	44,08	233,56	1625,80	49,51	48,86	273,85	1766,40

Подпись

Удети



1 стр.

№

Наименование	Выход блюй		Брутто		Нетто		Ясли					Сид				
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	Б	Ж	У	Кал	Б	Ж	У	Кал		
Каша рисовая с маслом							3,03	4,44	21,1	187	3,48	5,61	23,6	258,1		
	-рис		30	40	30	40										
	-масло		5	5	5	5										
Хлеб пшеничный с маслом							1,8	0,65	11,5	56	2,7	0,98	16,7	84,0		
	-масло		5	10	5	10										
Чай с сахаром							4,28	4,8	22,0	143,7	0,06	-	15,98	60,6		
	-сахар		0,2	0,2	0,2	0,2										
Суп мясной с вермиш.							4,4	4,5	22,6	179,5	6,7	11,0	26,0	209,0		
	-мясо		60	100	60	100										
	-вермишель		15	20	15	20										
Хлеб пшеничный							1,8	0,65	11,5	5,6	2,7	0,98	16,7	84,0		
			10	10	10	10										
Гуляш с макаронном и с подливом							4,4	4,5	22,6	179,5	6,7	11,0	26,0	209,0		
	-макаронны		15	20	15	20										
	-мясо		60	100	60	100										
	-томатная паста		3	3	3	3										
Компот из сухофруктов							0,4	-	20,9	80,7	0,54	-	27,85	107,7		
	-сухофрукты		10	10	10	10										
	-сахар		15	15	15	15										

Запись

Обед