

Утверждаю:
Директор МКОУ СОШ
им. М.Х.Барагунова сп Урожайное
Балкаров М.А. Балкаров



**Примерное десятидневное меню
для детей от 3 до 7 лет
МКОУ СОШ им. М.Х.Барагунова сп Урожайное
на 2020-2021уч.год**

Примерное 10-дневное меню дошкольников

День 1 Понедельник

Продукты питания		Единица измерения	Количество продуктов питания, подлежащих закладке														расход продукта в питания на одного ребенка	Общий расход продуктов	Общий расход в руб.
Наименование	цена		ЗАВТРАК				О Б Е Д						ПОЛДНИК						
			каша пшенич.	чай с лимоном	хлеб	масло слив.	борщ со сметаной	котлета с подливой	перловый гарнир	нарезка из помидоров	компот из яблок	хлеб	суп вермиш. молочный	хлеб					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		11	12	13	14	15	16	17	18	19
Количество порций		шт	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150				
Выход - вес порций		кг	200	200	30	5	250	70	100	60	200	60		220	30				
крупя пшеничная	30	кг	0.03														0.03	4.50	135
сахар	45	кг	0.003	0.013							0.013						0.029	4.4	195.75
молоко	47	л	0.03											0.03			0.060	9.0	423
чай	500	кг		0.0007													0.0007	0.105	52.5
лимон	150	кг		0.003													0.003	0.45	67.5
хлеб	33.5	кг			0.03			0.01				0.06			0.03		0.13	19.5	653.25
капуста	15	кг					0.07										0.07	10.5	157.5
картофель	20	кг					0.07										0.07	10.5	210
морковь	25	кг					0.01										0.01	1.5	37.5
свекла	20	кг					0.01										0.01	1.5	30
лук	20	кг					0.005	0.02									0.025	3.8	75
масло растительное	90	кг					0.002	0.002									0.004	0.8	72
томатная паста	180	кг					0.003	0.002									0.0050	0.75	135
сметана	180	кг					0.005										0.005	0.8	135
мясо	350	кг						0.051									0.051	7.69	2692.2
мука	30	кг						0.005									0.005	0.8	22.5
перловая крупа	35	кг							0.03								0.03	4.5	157.5
помидоры	45	кг								0.03							0.03	4.5	202.5
огурцы	45	кг								0.03							0.03	6.0	270
яблоко	45	кг									0.01						0.010	1.5	67.5
яйцо	5.5	шт						0.05									0.054	8	44.3
вермишель	32	кг											0.025				0.025	3.8	120
масло сливочное	439	кг				0.005											0.005	0.8	329.25
соль поваренная на весь день	20	кг	0.005														0.005	0.8	15
ИТОГО НА 1 РЕБЕНКА:																42.00	ИТОГО		6300

День 2 Вторник

Продукты питания		Единица измерения	Количество продуктов питания, подлежащих закладке														Расход продукта в питания на одного ребенка	Общий расход продуктов	Общий расход в руб.
Наименование	цена		ЗАВТРАК				ОБЕД						ПОЛДНИК						
			каша рисовая	чай с лимоном	сыр	хлеб	суп горох.	гуляш из говядины	пшен. гранир	компот из сухоф.	хлеб	рогалики с повидлом	чай	яблоко					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Количество порций		шт	150	150	150	150	150	150	150	150	150			150	150	150			
Выход - вес порций		кг	200	200	5	30	250	70	100	200	60			40-10	200	50			
рис	55	кг	0.030														0.030	4.5	247.5
молоко	47	л	0.03											0.01			0.04	6.0	282
чай	500	кг		0.0007											0.0007		0.001	0.2	105
сахар	45	кг	0.003	0.013						0.013				0.003	0.013		0.05	6.8	303.75
лимон	150	кг		0.0005													0.0005	0.08	11.25
сыр	420	кг			0.005												0.005	0.8	315
хлеб	33.5	кг				0.03					0.06						0.09	13.5	452.25
лук	15	кг					0.005	0.005									0.01	1.5	22.5
масло растительное	90	кг					0.002	0.002						0.002			0.006	0.9	81
горох	35	кг					0.03										0.03	4.5	157.5
картофель	20	кг					0.03										0.0300	4.50	90
томатная паста	180	кг					0.002	0.002									0.004	0.60	108
морковь	25	кг					0.01	0.005									0.015	2.3	56.25
мясо	350	кг						0.057									0.057	8.5	2980.95
яйцо	5.5	шт												0.067			0.067	10.0	55.0
мука	30	кг						0.005						0.035			0.040	6.00	180
пшениная крупа	60	кг							0.03								0.03	4.5	270
яблоко	35	кг														0.05	0.05	10.0	350
сухофрукты	100	кг								0.005							0.005	0.8	75
дрожжи	300	кг												0.0005			0.0005	0.1	22.5
повидло	80	кг												0.01			0.01	1.5	120
соль иодированная на весь день	20	кг	0.005														0.005	0.8	15
ИТОГО НА 1 РЕБЕНКА														42.00		ИТОГО	6300		

День 3 Среда

Продукты питания		Единица измерения	Количество продуктов питания, подлежащих закладке														Расход продукта в питания на одного	Общий расход продуктов	Общий расход в руб.
Наименование	цена		ЗАВТРАК				ОБЕД						ПОЛДНИК						
			каша овсяная	чай с лимоном	масло слив.	хлеб	борщ со сметан.	плов из курин. филе	кисель витаминизированный	нарезка из помидоров	хлеб			Каша гречневая с молоком	Хлеб				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Количество порций		штг	150	150	150	150	150	150	150	150	150			150	150				
Выход - вес порций		кг	200	200	5	30	250	150	200	60	60			220	30				
крупя овсяная	45	кг	0.03														0.03	4.50	202.5
молоко	47	л	0.035											0.035			0.07	10.5	493.5
сахар	45	кг	0.003	0.013					0.013								0.029	4.4	195.75
масло слив.	439	кг			0.005												0.005	0.8	329.25
чай	500	кг		0.0007													0.0007	0.11	52.5
лимон	150	кг		0.0005													0.0005	0.1	11.25
хлеб	33.5	кг				0.03					0.06				0.03		0.12	18.0	603
картофель	20	кг					0.07										0.07	10.5	210
свекла	20	кг					0.02										0.02	3.0	60
лук	15	кг					0.01	0.01									0.02	3.0	45
масло растительное	90	кг					0.003	0.003									0.0060	0.90	81
морковь	25	кг					0.01	0.02									0.03	4.5	112.5
сметана	180	кг					0.005										0.005	0.8	135
капуста	15	кг					0.07										0.070	10.5	157.5
помидоры	45	кг								0.03							0.030	4.5	202.5
огурцы	45	кг								0.03							0.030	4.5	202.5
филе курин.	220	кг						0.07									0.070	10.46	2300.1
кисель витаминизированный	120	кг							0.01								0.01	1.5	180
крупя гречневая	70	кг												0.03			0.03	4.5	315
рис	55	кг						0.035									0.0350	5.3	288.75
томатная паста	180	кг					0.004										0.0040	0.6	108
соль иодированная на весь день	20	кг	0.005														0.00495	0.7	14.85
ИТОГО НА 1 РЕБЕНКА:															42.00		ИТОГО	6300	

День 4 Четверг

Продукты питания		Единица измерения	Количество продуктов питания, подлежащих закладке														Расход продукта в питания на одного ребенка	Общий расход продуктов	Общий расход в руб.
Наименование	цена		ЗАВТРАК				ОБЕД						ПОЛДНИК						
			каша рисовая	чай	масло слив.	хлеб	салат осенний	суп рассольник	тушен. с овощами	картоф. пюре	компот из яблок	хлеб	хлеб	хлеб	творож. запеканка со сметан.	чай			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Количество порций		штг	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150		150	150	150			
Выход - вес порций		кг	200	200	5	30	50	250	70	100	200	60		50-25	200	30			
рис	55	кг	0.03														0.03	4.50	247.5
молоко	47	л	0.03							0.01							0.04	6.0	282
сахар	45	кг	0.003	0.013							0.013			0.004	0.013		0.046	6.9	310.5
чай	500	кг		0.0007											0.0007		0.00	0.2	97.5
масло сливочное	439	кг			0.005												0.005	0.8	329.25
хлеб	33.5	кг				0.03						0.06				0.03	0.12	18.0	603
перловая крупа	35	кг						0.025									0.025	3.8	131.25
огурцы консер.	60	кг						0.005									0.005	0.8	45
сметана	180	кг												0.025			0.025	3.8	675
картофель	20	кг					0.04	0.025		0.09							0.155	23.3	465
лук	15	кг					0.003	0.005	0.01								0.018	2.7	40.5
морковь	25	кг					0.01	0.005	0.01								0.025	3.8	93.75
томатная паста	180	кг						0.002	0.002								0.004	0.6	108
масло растительное	90	кг					0.002	0.002	0.002					0.001			0.007	1.05	94.5
рыба	150	кг							0.06								0.058	8.72	1308.38
яйцо	5.5	штг												0.053			0.053	8.0	43.725
свекла	20	кг					0.03										0.03	4.5	90
крупа манная	35	кг												0.01			0.010	1.5	52.5
яблоко	45	кг									0.01						0.010	1.50	67.5
творог	160	кг												0.05			0.05	7.5	1200
день	20	кг	0.005														0.005	0.8	15
ИТОГО НА 1 РЕБЕНКА:														42.00			ИТОГО	6300	

День 5 Пятница

Продукты питания		Единица измерения	Количество продуктов питания, подлежащих закладке														Расход продукта в питания на одного ребенка	Общий расход продуктов	Общий расход в руб.
Наименование	цена		ЗАВТРАК				О Б Е Д						ПОЛДНИК						
			каша гречн. с молоком	чай с лимоном	сыр	хлеб	суп вермиш.	различные рисом и сметан.	компот из сухофрукто	хлеб				булочка с изюмом	чай	яблоко			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Количество порций		шт	150	150	150	150	150	150	150	150				150	150	150			
Выход - вес порций		кг	200	200	7	30	250	150	200	60				50	200	50			
крупя гречневая	70	кг	0.03														0.03	4.50	315
молоко	47	л	0.04											0.01			0.05	7.5	352.5
сахар	45	кг		0.013					0.013					0.003	0.013		0.042	6.3	283.5
сыр	400	кг			0.007												0.01	1.1	420
хлеб	33.5	кг				0.03				0.06							0.09	13.50	452.25
чай	500	кг		0.0005											5E-04		0.001	0.2	75
вермишель	32	кг					0.025										0.025	3.8	120
рис	55	кг						0.03									0.03	4.5	247.5
картофель	20	кг					0.025										0.025	3.8	75
лук	15	кг					0.005	0.01									0.015	2.3	33.75
морковь	25	кг					0.005										0.005	0.8	18.75
масло растительное	90	кг					0.002	0.002						0.002			0.006	0.9	81
томатная паста	180	кг					0.002	0.002									0.004	0.6	108
сметана	180	кг						0.005									0.0050	0.75	135
сухофрукты	100	кг							0.005								0.005	0.75	75
мука	30	кг						0.005						0.035			0.04	6.0	180
изюм	220	кг												0.003			0.003	0.6	132
дрожжи	300	кг												0.0003			0.0003	0.05	13.5
яйцо	5.5	шт						#####						0.050			0.100	15.0	82.5
лимон	150	кг		0.0005													0.0005	0.1	11.25
яблоко	35	кг														0.05	0.05	10.0	350
мясо	350	кг						0.05									0.05187	7.8	2723.175
соль иодированная на весь день	20	кг	0.005														0.005	0.8	15
														ИТОГО НА 1 РЕБЕНКА:	42.00			ИТОГО	6300

День 6 Понедельник

Продукты питания		Единица измерения	Количество продуктов питания, подлежащих закладке														Расход продукта в питания на одного ребенка	Общий расход продуктов	Общий расход в руб.
Наименование	цена		ЗАВТРАК				ОБЕД						ПОЛДНИК						
			каша рисовая	чай с лимоном	масло слив.	хлеб	суп пшен.	оганов из отварного	перловый гарнир	из помидоров и огурцов	кисель витамин из.	хлеб		Каша гречневая с молоком	хлеб				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Количество порций		шт	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150		150	150				
Выход - вес порций		кг	200	200	5	30	250	70	80	60	200	60		220	30				
рис	55	кг	0.03														0.03	4.50	247.5
молоко	47	л	0.03											0.035			0.065	9.8	458.25
чай	500	кг		0.0005													0.0005	0.1	37.5
лимон	150	кг		0.003													0.003	0.5	67.5
масло сливочное	439	кг			0.005												0.005	0.75	329.25
хлеб	33.5	кг				0.03						0.06			0.03		0.12	18.0	603
пшено	60	кг					0.03										0.03	4.5	270
перловая крупа	35	кг							0.03								0.03	4.5	157.5
картофель	20	кг					0.03										0.03	4.5	90
лук	15	кг					0.005	0.01									0.015	2.3	33.75
морковь	25	кг					0.01										0.01	1.5	37.5
кисель витамин.	120	кг									0.01						0.01	1.5	180
томатная паста	180	кг					0.002	0.002									0.004	0.6	108
масло растительное	90	кг					0.002	0.002									0.004	0.60	54
сметана	180	кг						0.005									0.005	0.8	135
помидоры	45	кг								0.03							0.03	4.5	202.5
огурцы	45	кг								0.03							0.03	4.5	202.5
мясо	350	кг						0.052									0.05207	7.8	2733.7
мука	30	кг						0.005									0.005	0.8	22.5
крупа гречневая	70	кг												0.03			0.0300	4.5000	315
яйцо	5.5	шт															0.0000	0	0.00
соль иодированная на весь день	20	кг	0.005														0.005	0.8	15
ИТОГО НА 1 РЕБЕНКА:														42.00			ИТОГО	6300	

День 7 Вторник

Продукты питания		Единица измерения	Количество продуктов питания, подлежащих закладке														Расход продукта в питанияа	Общий расход продуктов	Общий расход в руб.
Наименование	цена		ЗАВТРАК				О Б Е Д						П О Л Д Н И К						
			каша овсяная	чай с лимоном	маслослив.	хлеб	борщ со сметан.	котлета из курино	пшен. гарни	парезка из	компот из яблок	хлеб	рогалки с повидлом	чай	яблоко				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Количество порций		шт	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150		150	150	150			
Выход - вес порций		кг	200	200	5	30	250	70	80	60	200	60		40-10	200	50			
пшено	60	кг							0.03								0.03	4.50	270
крупя овсяная	45	кг	0.03														0.03	4.50	202.5
молоко	47	л	0.035											0.01			0.045	6.8	317.25
сахар	45	кг	0.003	0.01							0.01			0.003	0.010		0.036	5.4	243
масло сливочное	439	кг			0.005												0.01	0.8	329.25
чай	500	кг		0.0007											7E-04		0.0014	0.21	105
лимон	150	кг		0.003													0.003	0.45	67.5
томатная паста	180	кг					0.004	0.002									0.0063	0.9	170.1
хлеб	33.5	кг				0.03		0.01				0.06					0.1	15.0	502.5
капуста	15	кг					0.07										0.07	10.5	157.5
свекла	20	кг					0.01										0.01	1.5	30
картофель	20	кг					0.07										0.07	10.5	210
морковь	25	кг					0.02										0.02	3.0	75
лук	15	кг					0.005	0.01									0.015	2.3	33.75
масло растительное	90	кг					0.002	0.002						0.002			0.01	0.9	81
куриное филе	220	кг						0.065									0.06	9.70	2133.12
сметана	180	кг					0.005										0.01	0.75	135
яйцо	5.5	кг						0.06						0.06			0.12	18.00	99.00
мука	30	кг												0.035			0.04	5.25	157.5
дрожжи	300	кг												0.0005			0.001	0.08	22.5
повидло	80	кг												0.01			0.01	1.50	120
помидоры	45	кг								0.03							0.03	4.50	202.5
огурцы	45	кг								0.03							0.03	4.50	202.5
яблоко	45	кг									0.012					0.05	0.06	9.3	418.50
соль иодированная на весь день	20	кг	0.005														0.00	0.7	14.85
ИТОГО НА 1 РЕБЕНКА:														42.00			ИТОГО	6300	

День 8 Среда

Продукты питания		Единица измерения	Количество продуктов питания, подлежащих закладке														Расход продукта в питания на одного ребенка	Общий расход продуктов	Общий расход в руб.
Наименование	цена		ЗАВТРАК				ОБЕД						ПОЛДНИК						
			каша рисовая	чай с лимоном	сыр	хлеб	суп рассольник	тефтели с подливой	гречневый гарнир	компот из сухофруктов	хлеб			суп вермиш. молочный	Хлеб				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Количество порций		штг	150	150	150	150	150	150	150	150	150			150	150				
Выход - вес порций		кг	200	200	7	30	250	70	100	200	60			220	30				
рис	55	кг	0.03														0.03	4.50	247.5
сахар	45	кг	0.003	0.013						0.013							0.016	2.4	108
молоко	47	л	0.035											0.035			0.070	10.5	493.5
сыр голландский	400	кг			0.007												0.01	1.1	420
чай	500	кг		0.0007													0.0007	0.11	52.5
лимон	150	кг		0.003													0.003	0.45	67.5
хлеб	33.5	кг				0.03					0.06				0.03		0.12	18.0	603
огурцы консерв.	60	кг					0.005										0.005	0.8	45
морковь	25	кг					0.01										0.01	1.5	37.5
масло растительное	90	кг					0.002	0.002									0.004	0.6	54
перловая крупа	35	кг					0.025										0.025	3.8	131.25
картофель	20	кг					0.03										0.03	4.5	90
лук	15	кг					0.01	0.01									0.02	3.0	45
томатная паста	180	кг					0.002	0.002									0.004	0.6	108
мясо	350	кг						0.06									0.0599	8.99	3145.8
мука	30	кг						0.005									0.005	0.8	22.5
сметана	180	кг						0.005									0.005	0.75	135
крупа гречневая	70	кг							0.03								0.03	4.5	315
сухофрукты	100	кг								0.005							0.000	0.0	0
вермишель	32	кг												0.025			0.0250	3.75	120
яйцо	5.5	штг						0.053									0.053	8.0	43.725
соль иодированная на весь день	20	кг	0.005														0.005	0.8	15
														42.00			ИТОГО	6300	

День 9 Четверг

Продукты питания			Количество продуктов питания, подлежащих закладке														расход продукто в питания на одного ребенка	Общий расход продукт ов	Общий расход в руб.
Наименование	цена	Единиц а измере ния	ЗАВТРАК				О Б Е Д							ПОЛДНИК					
			каша пшеничн ая	чай с лимоном	масло слив.	хлеб	суп вермиш.	тушенн ая с овощам и	карто фельн ое пюре	салат	компот из яблок	хлеб	сырники со сгущен. молоком	чай	хлеб				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	12	13	14	15	16	17	18	19
Количество порций		шт	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150		150	150	150			
Выход - вес порций		кг	200	200	5	30	250	70	80	50	200	60		50-25	200	30			
крупя пшеничная	30	кг	0.03														0.03	4.50	135
сахар	45	кг	0.003	0.013							0.013			0.03	0.013		0.072	10.8	486
молоко	47	л	0.035						0.02								0.055	8.3	387.75
чай	400	кг		0.0007											7E-04		0.001	0.2	84
лимон	150	кг		0.0005													0.0005	0.08	11.25
масло сливочное	439	кг			0.005												0.0050	0.8	329.3
хлеб	33.5	кг				0.03							0.06			0.03	0.12	18.0	603
вермишель	32	кг					0.025										0.025	3.8	120
рыба	150	кг						0.07									0.06745	10.1	1517.625
морковь	25	кг					0.005	0.01		0.01							0.015	2.3	56.25
свекла	20	кг								0.03							0.03	6.0	120
лук	15	кг					0.005	0.01		0.003							0.015	2.3	33.75
томатная паста	180	кг					0.002	0.002									0.004	0.6	108
масло растительное	90	кг					0.002	0.002		0.002							0.004	0.6	54
картофель	20	кг							0.1	0.04							0.1	15.0	300
яблоко	45	кг									0.01						0.01	1.50	67.5
творог	160	кг												0.05			0.05	7.5	1200
яйцо	5.5	шт												0.05			0.053	8.00	44.0
мука	30	кг												0.01			0.010	2.00	60.0
крупя манная	35	кг												0.01			0.01	1.5	52.5
сгущен. молоко	137.5	кг												0.025			0.025	3.8	515.6
соль иодированная на весь день	20	кг	0.005														0.0048	0.7	14.40
ИТОГО НА 1 РЕБЕНКА:														42.00			ИТОГО	6300	

День 10 Пятница

Продукты питания		Единица измерения	Количество продуктов питания, подлежащих закладке													Расход продукта в питания на одного	Общий расход продуктов	Общий расход в руб.	
Наименование	цена		ЗАВТРАК				О Б Е Д						ПОЛДНИК						
			гречневая с молоком	чай с лимоном	маслослив.	хлеб	борщ со сметан.	из говядины с	выпечка гарнир	кисель витамин.	хлеб			Булочка с изюмом	Чай				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Количество порций		шт	150	150	150	150	150	150	150	150	150			150	150				
Выход - вес порций		кг	200	200	5	30	250	70	80	200	60			50	200				
перловая крупа	35	кг							0.03								0.03	4.50	157.5
крупа гречневая	70	кг	0.03														0.027	4.05	283.5
молоко	47	л	0.035											0.01			0.045	6.8	317.25
сахар	45	кг		0.013						0.013				0.003	0.013		0.042	6.3	283.5
масло сливочное	439	кг			0.005												0.01	0.8	329.25
чай	500	кг		0.0005											5E-04		0.001	0.15	75
лимон	150	кг		0.003													0.003	0.45	67.5
томатная паста	180	кг					0.002	0.002									0.004	0.6	108
хлеб	33.5	кг				0.03		0.01			0.06						0.1	15.0	502.5
капуста	15	кг					0.07										0.07	10.5	157.5
свекла	20	кг					0.01										0.01	1.5	30
картофель	20	кг					0.07										0.07	10.5	210
морковь	25	кг					0.01										0.01	1.5	37.5
лук	15	кг					0.005	0.01									0.015	2.3	33.75
масло растительное	90	кг					0.002	0.002						0.002			0.006	0.9	81
мясо	350	кг						0.053									0.0529	7.94	2777.25
сметана	180	кг					0.005										0.0050	0.75	135
яйцо	5.5	кг						0.05						0.05			0.1001	15.0	82.58
мука	30	кг						0.005						0.035			0.0400	6.00	180
дрожжи	300	кг												0.0003			0.0003	0.05	13.5
изюм	220	кг												0.003			0.0030	0.45	99
рис	55	кг												0.03			0.0300	4.50	247.5
кисель витамин.	51	кг								0.01							0.010	1.5	76.5
соль иодированная на весь день	20	кг	0.005														0.005	0.8	15
ИТОГО НА 1 РЕБЕНКА:															42.00	ИТОГО	6300		

