

согласовано  
начальником  
Управления  
по надзору в сфере  
розничной торговли  
и общественного питания  
по Ойунскому району  
Е.В. Витус



«Утверждаю»  
Директор МКОУ «Начальная школа – детский сад с. Балаганное»  
Витус Е.Ю.



Двадцатидневное меню-раскладка для детей от 3-7 лет с дневным пребыванием 8-10 час.  
2020-2021 учебный год

Наименование блюда	№ техн кар	белки	жиры	угл	к/кал	вых
<b>День 1</b>						
<b>завтрак</b>						
каша манная молочная	168	4.52	4.07	30.57	17.7	200
бутерброд ссыром	3	6.68	8.45	19.39	13.9	60
чай с сахаром	392	0.06	0.02	9.99	2.8	180
<b>завтрак 2</b>						
сок нат. Яблочный		1	0	21	10	100
<b>обед</b>						
салат из горошка с луком	10	29.82	51.89	62.51	8.4	60
суп сайра	87	34.32	33.62	37.33	6.7	200
рулет мясной с рисом и яйц.	295	7.46	6.15	5.87	10.9	150
компот витам. Сух.фруктов	376	2.2	0.1	138.84	5.7	180
хлеб пшеничный		7.9	1	48.3	7.1	50
<b>полдник</b>						
какао на молоке	397	3.67	3.19	15.82	10.7	180
булка домашняя	469	3.64	6.26	26.96	179	50
<b>итого за день</b>		112.02	117.56	416.58	272.9	
<b>день 2</b>						
<b>завтрак</b>						
суп молочный пшениый	168	5.67	5.28	32.55	20	200
чай с сахаром	685	0.2	0	15	2.8	180
бутерброд с повидлом	2	2.49	3.93	27.56	12.9	55
<b>2 завтрак</b>						
яблоко свежее	368	0.4	0.4	9.8	10	вес
<b>обед</b>						
салат осенний	49	8.58	51.06	26.07	6	60
суп фасол.на гов.бульоне	81	20.47	21.38	64.55	5.39	200
котлета рыбная	255	8.02	2.82	5.99	8.1	80
картофельное пюре	319	23.42	24.86	131.62	8.4	100
компот из сухфруктов *С*	376	2.2	0.1	138.84	5.7	180
хлеб пшеничный		7.9	1	48.3	7.1	50
<b>полдник</b>						
яйцо отварное	219	6.52	8.07	8.41	13.2	1 шт
молоко кипяченое	400	5.48	4.88	9.07	10.2	180
<b>итого за день</b>		88.47	121.97	1036.31	109.8	
<b>день 3</b>						
<b>завтрак</b>						
каша молочная рисовая	94	24.09	25.39	84.16	21	200
бутерброд с маслом	1	2.45	7.55	14.62	13.6	40
какао на молоке	397	3.67	3.19	15.82	10.январь	180
<b>2 завтрак</b>						
сок нат. Абрикосовый	399	0.9	0	22.86	10.январь	100
<b>обед</b>						
икра кабачковая	53	9.06	47.2	59.24	6.9	60
суп верм. на гов.бульоне	82	10.75	11.35	68.37	4.19	200
солянка мясная	336	20.65	32.37	94.28	17.5	150
коипот из сухофрукт *С*	376	2.2	0.1	138.84	5.7	180

хлеб пшеничный		7.9	1	48.3	7.1	50
<b>полдник</b>						
печенье песочное	491	2.91	10.69	28.9	22.3	50
чай с сахаром	392	0.06	0.02	9.99	2.8	180
<b>итого за день</b>		88.87	186.88	590.15	121.8	
<b>день 4</b>						
<b>завтрак</b>						
каша гречневая молочная	168	6.21	5.28	32.79	20.3	200
чай с сахаром	392	0.06	0.02	9.99	2.8	180
бутерброд с повидлом	2	2.49	3.93	27.56	12.9	55
<b>2 завтрак</b>						
груша свежая	368	0.4	0.3	10.3	9	вес
<b>обед</b>						
салат из сол.огур.с луком	19	8.58	51.06	26.07	5.4	60
суп харчо на кур.бульоне	80	7.89	10.23	58.32	3.63	200
макароны отварные	317	36.78	30.1	176.3	4.3	100
курица отварная порционная	300	18.08	13.6	0	19.5	80
компот из сухофрукт *С*	376	2.2	0.1	138.84	5.7	180
хлеб пшеничный		7.9	1	48.3	7.1	50
<b>полдник</b>						
корж молочный	496	4.89	8.43	46.48	28.1	75
молоко кипяченое	400	5.48	4.88	9.07	10.2	180
<b>итого за день</b>		82.92	128.93	584.02	128.93	
<b>день 5</b>						
<b>завтрак</b>						
омлет на молоке	215	5.73	11.04	1.1	12.7	85
бутерброл с сыром	3	6.68	8.45	19.39	13.9	60
кукуруза консервированная	12	23.83	61.8	80.41	9.93	60
какао на молоке	693	4.9	5	32.5	10.7	150
<b>2 завтрак</b>						
компот персиковый	372	1.8	0.2	118.8	9.4	100
<b>обед</b>						
салат из свежей капусты	20	14.08	50.76	90.17	8.7	60
суп горох.на гов.бульоне	81	21.96	21.08	65.29	5.39	200
рис отварной	315	24.34	35.83	244.56	1.4	100
биточки мясные	289	8.64	7.97	7.75	14.9	80
компот из сухофрукт *С*	376	2.2	0.1	138.84	5.7	180
хлеб пшеничный		7.9	1	48.3	7.1	50
<b>полдник</b>						
блины с повидлом	445	53	29.39	303.95	16.9	80
чай с молоком	394	2.67	2.34	14.31	8.9	180
<b>итого за день</b>		133.8	233.15	1148.69	125.62	
<b>день 6</b>						
<b>завтрак</b>						
суп молочный вермишелев.	93	28.75	26.06	42.46	31.8	200
чай с сахаром	392	0.06	0.02	9.99	2.8	180
бутерброд с маслом	1	2.45	7.55	14.62	13.6	40
<b>2 завтрак</b>						
груша свежая	368	0.4	0.3	10.3	9.4	вес
<b>обед</b>						
винегрет	71	12.38	46.9	131.05	9.2	65
суп гречн.на гов.бульоне	80	8.41	20.46	66.36	4.83	200
рыба запеченая с картофел.	250	6.89	4.78	7.87	10.2	150
компот из с.фр.*С*	376	2.2	0.1	138.84	5.7	180
хлеб пшеничный		7.9	1	48.3	7.1	50
<b>полдник</b>						
вафли сливочные	493	6.47	8.2	68.31	24.3	60
молоко кипяченое	400	5.48	4.88	9.07	10.2	180
<b>итого за день</b>		78.11	116.75	540.03	129.13	



<b>день 7</b>							
<b>завтрак</b>							
каша манная молочная	168	4.52	4.07	30.57	17.7	200	
какао на молоке	397	3.67	3.19	15.82	10.7	180	
бутерброд с сыром	3	6.68	8.45	19.39	13.9	60	
<b>2 завтрак</b>							
сок нат. Виноградный	399	0.45	0.3	24.45	10.2	100	
<b>обед</b>							
салат из св.огурцов	13	7.6	60.89	23.75	6.7	60	
суп рис. на кур.бульоне	72	7.25	19.27	30.43	3.24	200	
колбаса отварная	275	5.5	11.95	0.2	13	80	
макароны отварные	317	36.78	176.3	0.02	1.12	100	
компот из сухофрукт *С*	376	2.2	0.1	138.84	5.7	180	
хлеб пшеничный		7.9	1	48.3	7.1	50	
<b>полдник</b>							
слойка с повидлом	463	2.39	4.42	19.02	19.5	60	
молоко кипяченое	400	5.48	4.88	9.07	10.2	180	
<b>итого за день</b>		112.33	157.73	404.16	119.06		
<b>день 8</b>							
<b>завтрак</b>							
пудинг рисовый	195	8.99	10.88	52.89	34.5	150	
кисель фруктовый	398	0.1	0	9.2	3.7	180	
<b>2 завтрак</b>							
банан свежий	368	1.5	0.5	21	9.5	вес	
<b>обед</b>							
салат морская капуста	46	15.21	50.09	81.54	8.4	60	
суп лапша	82	11.45	12.3	67.2	4.26	200	
плов из говядины	279	15.56	11.39	16.7	23.2	180	
компот витам.Сух.фруктов	376	2.2	0.1	138.84	5.7	180	
хлеб пшеничный		7.9	1	48.3	7.1	50	
<b>полдник</b>							
молоко кипяченое	697	5.9	3.2	8.8	10.2	150	
сухарик сливочный		8.5	10.8	0.1	24.9	вес	
<b>итого за день</b>		70.78	95.56	463.88	131.46		
<b>день 9</b>							
<b>завтрак</b>							
каша молочная геркулес	168	6.07	6.68	29.02	15.4	200	
бутерброд с повидлом	2	2.49	3.93	27.56	12.9	55	
какао на молоке	397	3.67	3.19	15.82	10.7	180	
<b>2 завтрак</b>							
сок нат. Томатный	399	1.8	0.18	5.22	9	100	
<b>обед</b>							
салат овощной	45	13.65	61.79	84.4	9.4	60	
суп с фрикадельками	83	26.54	20.72	61.77	5.4	200	
овощное рагу с говядиной	330	23.88	29.37	110.4	8.1	150	
компот вит.сх.фруктов	376	2.2	0.1	138.84	5.7	180	
хлеб пшеничный		7.9	1	48.3	7.1	50	
<b>полдник</b>							
чай с молоком	394	2.67	2.34	14.31	8.9	180	
пряник детский	493	6.47	8.2	68.31	24.3	60	
<b>итого за день</b>		97.34	137.42	608.95	116.9		
<b>день 10</b>							
<b>завтрак</b>							
каша пшеничная молочная	168	5.43	4.23	33.38	19.3	200	
бутерброд с маслом	1	2.45	7.55	14.62	13.6	40	
чай с сахаром	392	0.06	0.02	9.99	2.8	180	
<b>2 завтрак</b>							
мандарин свежий	371	0.8	0.2	22.47	9.5	вес	

обед						
салат из св.кап. С морковью	20	14.08	50.76	90.17	8.7	60
суп березка	77	9.37	11.31	66.54	4.5	200
голубец ленивый	297	13.45	8.5	19.54	20.8	160
хлеб пшеничный		7.9	1	48.3	7.1	50
компот сух.фруктов *С*	376	2.2	0.1	138.84	5.7	180
<b>полдник</b>						
какао на молоке	397	3.67	3.19	15.82	10.7	180
пица детская	465	8.03	6.69	13.97	14.8	60
<b>итого за день</b>		66.17	94.75	514.31	117.5	
<b>итого за 10 дней</b>		930.81	1390.7	6334.01	1204.1	

Директор

*Вылкова*

Вылкова Е.Ю.



Наименование блюда	№ техн кар	белки	жиры	угл	к/кал	вых
<b>День 11</b>						
<b>завтрак</b>						
каша пшено молочная	168	5.67	5.28	32.55	12.3	200
какао на молоке	397	3.67	3.19	15.82	10.7	180
бутерброд с повидлом	2	2.49	3.93	27.56	12.9	55
<b>2 завтрак</b>						
сок нат. Морковный	399	165	0.15	18.9	8.4	100
<b>обед</b>						
салат из свежих помидор	14	11.31	61.86	47.2	7.9	60
рассольник на гов.бульоне	73	6.48	20.25	52.25	4.17	200
жаркое по-домашнему	276	25.73	21.95	7.47	26.5	180
компот сух.фруктов *с*	376	2.2	0.1	138.84	5.7	180
хлеб пшеничный		7.9	1	48.3	7.1	50
<b>полдник</b>						
корж молочный	496	4.89	8.43	46.48	28.1	75
чай с сахаром	392	0.06	0.02	9.99	4	180
<b>итого за день</b>		72.05	126.16	445.38	127.8	
<b>день 12</b>						
<b>завтрак</b>						
вареники лен. с творогом	229	21	82.2	163.68	20.6	180
чай с сахаром	392	0.06	0.02	9.99	2.8	180
бутерброд с сыром	3	6.68	8.45	19.39	13.9	60
<b>2 завтрак</b>						
киви свежий		0.6	0.2	0.26	9 шт	
<b>обед</b>						
салат овощной	45	13.65	61.79	84.4	9.5	60
суп карт. на гов.бульоне	77	9.37	11.31	66.54	23.4	200
плов из говядины	272	15.56	11.39	16.7	23.2	180
хлеб пшеничный		7.9	1	48.3	7.1	50
компот сух.фруктов *с*	376	2.2	0.1	138.84	5.7	180
<b>полдник</b>						
молоко кипяченое	400	5.48	4.88	9.07	10.2	180
печенье песочное	491	2.91	10.69	28.9	20.2	50
<b>итого за день</b>		85.41	192.03	586.27	145.6	
<b>день 13</b>						
<b>завтрак</b>						
блинчики сладкие	445	53	29.39	303.95	16.9	60
чай с сахаром	392	0.06	0.02	9.99	2.8	180
<b>2 завтрак</b>						
компот клубничный	372	0.32	0.04	21.38	8.7	100
<b>обед</b>						
винегрет	45	13.5	61.64	76.9	9.2	65
щи их кваш.кап.нам гов.б.	66	6.8	19.28	26.75	15.7	200
котлета рыбная	255	8.02	2.82	5.99	8.1	80
вермишель отварная	317	36.78	30.1	176.3	9	100
компот сух.фруктов *с*	376	2.2	0.1	138.84	5.7	180
хлеб пшеничный		7.9	1	48.3	7.1	50



<b>полдник</b>						
какао на молоке	397	3.67	3.19	15.82	10.7	180
вафли сливочные		8.5	10.8	0.1	15.4	20
<b>итого за день</b>		140.75	158.38	824.32	83.2	
<b>день 14</b>						
<b>завтрак</b>						
пудинг рисовый	195	8.99	10.88	52.89	3.6	150
бутерброд с маслом	1	2.45	7.55	14.62	13.6	40
какао на молоке	397	3.67	3.19	15.82	10.7	180
<b>2 завтрак</b>						
груша свежая	368	0.4	0.3	10.3	9.8	вес
<b>обед</b>						
салат со свеж. Капусты	20	14.08	50.76	90.17	8.7	60
свекольник на гов.бульоне	81	20.47	21.38	64.55	5.33	200
азу по-татарски	274	16.2	13.28	11.03	22.8	180
компот сух.фруктов *с*	376	2.2	0.1	138.84	5.7	180
хлеб пшеничный		7.9	1	48.3	7.1	50
<b>полдник</b>						
бутерброд с отв.колбас.	275	5.7	9.1	0.65	22.4	90
чай с сахаром	392	0.06	0.02	9.99	2.8	180
<b>итого за день</b>		86.35	118.46	589.4	139.43	
<b>день 15</b>						
<b>завтрак</b>						
запеканка творожная	154	16.03	14.77	21.41	15.4	180
бутерброд с повидлом	2	2.49	3.93	27.56	12.9	55
какао на молоке	397	3.67	3.19	15.82	10.7	180
<b>2 завтрак</b>						
сок нат. Мультифрукт	399	0.45	0.3	24.45	10	100
<b>обед</b>						
салат из св.огур. и помид.	15	9.64	61.37	30.83	7	60
суп с клец.на кур.бульоне	85	8.24	12.4	50.31	21.87	200
сарделька отварная	275	5.7	9.1	0.65	10.7	вес
рис отварной	315	24.34	35.83	244.56	1.39	100
компот сухофр.вит.*с*	376	2.2	0.1	138.84	5.7	180
хлеб пшеничный		7.9	1	48.3	7.1	50
<b>полдник</b>						
чай с сахаром	392	0.06	0.02	9.99	2.8	180
печенье сахарное		7.5	11.8	2.1	30.6	20
<b>итого за день</b>		89.89	154.32	631.29	136.16	
<b>день 16</b>						
<b>завтрак</b>						
суп молочный пшениый	168	5.67	5.28	32.55	20	200
чай с сахаром	392	0.06	0.02	9.99	2.8	180
бутерброд с сыром	3	6.68	8.45	19.39	13.9	60
<b>2 завтрак</b>						
яблоко свежее	368	0.4	0.4	9.8	9	вес
<b>обед</b>						
салат летний	16	12.2	51.99	64.48	7.7	60
борщ со смет.на гов.бульон	56	6.44	19.37	43.72	3.75	200
гуляш из говядины	437	16.15	7.02	4.79	14.7	80

гречка отварная	313	57.2	40.62	257.4	1.62	100
компот *С* сух.фр.	376	2.2	0.1	138.84	5.7	180
хлеб пшеничный		7.9	1	48.3	7.1	50
<b>полдник</b>						
какао на молоке	397	3.67	3.19	15.82	10.7	180
пирожок с яблоком	454	2.88	1.24	22.82	11.4	50
<b>итого за день</b>		121.45	138.68	668.11	108.37	
<b>день 17</b>						
<b>завтрак</b>						
омлет натуральный	215	5.73	11.04	1.1	12.7	85
горошек зеленый	10	29.82	51.89	62.51	7.3	60
какао на молоке	397	3.67	3.19	15.82	10.7	180
бутерброд с маслом	1	2.45	7.55	14.62	13.6	40
<b>2 завтрак</b>						
компот вишня	372	0.29	0	21.78	8.6	100
<b>обед</b>						
салат морковно-яблочный	38	10.75	1.75	0.86	4	60
суп полев.на гов.бульоне	72	7.25	19.27	30.43	3.24	200
макароны запеч.с яйцом	208	7.73	6.91	23.03	18.5	155
компот *С*сух.фр.	376	2.2	0.1	138.84	5.7	180
хлеб пшеничный		7.9	1	48.3	7.1	50
<b>полдник</b>						
блинчики со сметаной	446	2.6	5.72	29.48	18	60
чай с сахаром	392	0.06	0.02	9.99	2.8	180
<b>итого за день</b>		80.49	104.82	409.7	112.24	
<b>день 18</b>						
<b>завтрак</b>						
каша манная молочная	168	4.52	4.07	30.57	17.7	200
чай с сахаром	392	0.06	0.02	9.99	2.8	180
бутерброд с сыром	3	6.68	8.45	19.39	13.9	60
<b>2 завтрак</b>						
<i>яблоко свежее</i>	368	0.4	0.4	9.8	10	вес
<b>обед</b>						
салат из сол.огурца с лук.	19	8.58	51.06	26.07	5.9	60
суп с фрик.на гов.бульоне	85	8.24	12.4	50.31	3.6	200
капуста туш.с тефт.из говяд.	336	20.65	32.37	94.28	24.3	200
компот *С*сух.фр.	376	2.2	0.1	138.84	5.7	180
хлеб пшеничный		7.9	1	48.3	7.1	50
<b>полдник</b>						
какао на молоке	397	3.67	3.19	15.82	10.7	180
ватрушка с творогом	458	2.23	1.49	22.06	11.1	35
<b>итого за день</b>		65.13	114.55	465.43	112.8	
<b>день 19</b>						
<b>завтрак</b>						
макароны с сыром	206	11.17	10.28	31.78	26.4	180
какао на молоке	397	3.67	3.19	15.82	10.7	180
бутерброд с повидлом	2	2.49	3.93	27.56	12.9	55
<b>2 завтрак</b>						
сок нат. Виноградный	399	0.45	0.3	24.45	10.2	100

<b>обед</b>						
салат из морской капусты	46	15.21	50.09	81.54	8.4	60
суп крестьян.на гов.бульоне	80	8.72	11.37	57.17	3.7	200
зраза картофельная	139	3.29	6.24	21.44	15.6	180
компот *С*сух.фр.	376	2.2	0.1	138.84	5.7	180
хлеб пшеничный		7.9	1	48.3	7.1	50
<b>полдник</b>						
булочка с изюмом	476	4.8	1.68	30.24	15.5	60
чай с сахаром	392	0.06	0.02	9.99	2.8	180
<b>итого за день</b>		59.96	88.2	487.13	119	
<b>день 20</b>						
<b>завтрак</b>						
суп молочный рисовый	94	24.09	25.39	84.16	30.6	200
какао на молоке	397	3.67	3.19	15.82	10.7	180
бутерброд с маслом	1	2.45	7.55	14.62	13.6	40
<b>2завтрак</b>						
апельсин свежий		0.9	4	1.4	8.9	вес
<b>обед</b>						
салат зимний	64	8.46	20.29	52.76	4.3	60
бульон куриный с гренакам.	85	8.24	12.4	50.31	3.5	200
пюре овощное	330	23.88	29.87	110.4	8.1	100
биточки рыбные	259	7.33	4.36	2.25	11.1	80
компот *С*сух.фр.	376	2.2	0.1	138.84	5.7	180
хлеб пшеничный		7.9	1	48.3	7.1	50
<b>полдник</b>						
чай с сахаром	392	0.06	0.02	9.99	2.8	180
шарлотка с яблоком	451	4.21	7.23	23.13	17.4	65
<b>итого за день</b>		104.99	118.64	543.85	123.8	
<b>итого за 10 дней</b>		909.47	1314.24	5650.25	1208.4	
<b>итого за 20 дней</b>		1840.3	2704.94	11984.3	2412.5	

Директор



Вылкова Е.Ю.