

ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ти дневное летнее,
осеннее меню МБОУ "Андринская
средняя общеобразовательная школа"
для детей с 12-ти часовым пребыванием
в возрасте до 3 лет



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ "Андринская средняя
общеобразовательная школа"
С. М. Федоренко - О. М. Федоренко
14 января 2014 г. О. М. Федоренко

№ рец	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Угл-ды	Энергетическая ценность	"С"
1 день	Завтрак						
179	Каша геркулесовая молочная	150					
14	Какао с молоком	180					
3	Печенье со слив. маслом	30/5					
	Всего	365	10,5	11,75	50,75	350	11,25
	2 Завтрак						
	Сок	180	2,1	2,35	10,15	70	2,25
	Обед						
13	Салат из св. помидор с р/м и р/л	30					
18	Суп картофельный с мак. изделиями	200					
53	Плов	200					
122	Компот из сухофруктов	180					
	Хлеб ржаной	40					
	Всего	690	14,7	16,45	71,05	490	15,75
	Уплотнённый полдник						
304	Гарнир из картоф. пюре	120					
12	Отварная сосиска	100					
	Молоко	180					
	Пряник	50					
	Хлеб пшеничный	30					
	Всего	480	14,7	16,45	71,05	490	15,75
	Итого:	1705	42	47	203	1400	45

С 1.5 до 3 лет

№ рец	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Угл-ды	Энергетическая ценность	"С"
2 день	Завтрак						
21	Пудинг из творога сгущ.молоком	150/20					
10	Чай с сахаром	180					
3	Бутерброд со сл.маслом	30/5					
	Всего	385	10,5	11,75	50,75	350	11,25
	2 Завтрак						
	Фрукты	150	2,1	2,35	10,15	70	2,25
	Обед						
22	Салат из св.огурца с р/л и р/м	30					
	Суп "Кудрявый" со сметаной	200/5					
355	Котлеты мясные	60					
161	Гарнир из горохового пюре	120					
6	Кисель	180					
	Хлеб ржаной	40					
	Всего	635	14,7	16,45	71,05	490	15,75
	Уплотнённый полдник						
9(1)	Суп рыбный уха из Семги	200					
11	Чай с лимоном	180					
	Хлеб пшеничный	30					
	Пирожок печеный с картоф.фаршем	50					
	Всего	460	14,7	16,45	71,05	490	15,75
	Итого:	1630	42	47	203	1400	45

С 1.5 до 3 лет

№ рец	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Угл-ды	Энергетическая ценность	"С"
3 день	Завтрак						
14	Каша манная молочная	150					
14	Какао с молоком	180					
3	Бутерброд со сл.масло и джемом	30/5/10					
	Всего	375	10,5	11,75	50,75	350	11,25
	2 Завтрак						
	Сок	180	2,1	2,35	10,15	70	2,25
	Обед						
20	Салат из отв.свеклы с чесноком и р/м	30					
110	Рассольник со сметаной	200/5					
104	Мясной рулет с луком и яйцом	60					
321	Гарнир из отв.макарон	120					
373	Компот из св.фруктов	180					
	Хлеб ржаной	40					
	Всего	635	14,7	16,45	71,05	490	15,75
	Уплотнённый полдник						
72	Капуста тушеная	120					
	Тефтели с рисом	60					
100	Снежок	180					
	Крекер	20					
	Хлеб пшеничный	380	14,7	16,45	71,05	490	15,75
	Итого:	1570	42	47	203	1400	45

С 1.5 до 3 лет

№ рец	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Угл-ды	Энергетическая ценность	"С"
4 день	Завтрак						
8	Каша пшеничная молочная	150					
10	Чай с сахаром	180					
3	Бутерброд со сл.маслом и сыром	30/5/6					
	Всего	371	10,5	11,75	50,75	350	11,25
	2 Завтрак						
	Фрукты	150	2,1	2,35	10,15	70	2,25
	Обед						
24	Салат из св.капусты с морковью и р/м	30					
6	Мясной бульон с домашней лапшой	200					
	Котлета "Здоровье" с т/о соусом	60/20					
3	Гарнир из каши гречневой вязкой	120					
	Компот из кураги с изюмом	180					
	Хлеб ржаной	40					
	Всего	650	14,7	16,45	71,05	490	15,75
	Уплотнённый полдник						
1(1)	Гуляш	80					
	Гарнир из картоф. пюре с морковью	120					
	Хлеб пшеничный	30					
	Чай с сахаром	180					
454а	Пряник	40					
	Всего	450	14,7	16,45	71,05	490	15,75
	Итого:	1621	42	47	203	1400	45

С 1.5 до 3 лет

№ стр	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Угл-ды	Энергетическая ценность	"С"
5 день	Завтрак						
176	Каша "Дружба" (рис+пшено) молочная	150					
14	Какао с молоком	180					
3	Бутерброд со сл.маслом и сыром	30/5/6					
	Всего	371	10,5	11,75	50,75	350	11,25
	2 Завтрак						
	Сок	180	2,1	2,35	10,15	70	2,25
	Обед						
53	Салат из св.овощей с р/м и р/л	30					
5	Борщ со сметаной	200/5					
64	Азу	80					
317	Гарнир из отварных макарон	120					
127	Компот из св.фруктов	180					
	Хлеб ржаной	40					
	Всего	655	14,7	16,45	71,05	490	15,75
	Уплотнённый полдник						
276	Жаркое по-домашнему	200					
	Хлеб пшеничный	30					
10	Чай с сахаром	180					
	Ватрушка с джемом	50					
	Всего	460	14,7	16,45	71,05	490	15,75
	Итого:	1666	42	47	203	1400	45

С 1.5 до 3 лет

№ рец	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Угл-ды	Энергетическая ценность	"С"
6 день	Завтрак						
172	Каша пшенная молочная	150					
14	Какао с молоком	180					
3	Печенье со сл. маслом	30/5					
	Всего	365	10,5	11,75	50,75	350	11,25
	2 Завтрак						
	Сок	180	2,1	2,35	10,15	70	2,25
	Обед						
23	Салат из св.капусты со св.огурцом с р/л и р/м	30					
14	Суп с мяс.фрикадельками со сметаной	200/5					
355	Котлеты мясные с т/о соусом	60/20					
315	Гарнир из отварного риса	120					
122	Компот из яблок и кураги	180					
	Хлеб ржаной	40					
	Всего	655	14,7	16,45	71,05	490	15,75
	Уплотнённый полдник						
88	Бабушкин суп	200					
	Хлеб пшеничный	30					
	Чай с молоком	180					
	Баранки	50					
	Всего	460	14,7	16,45	71,05	490	15,75
	Итого:	1660	42	47	203	1400	45

С 1.5 до 3 лет

№ рец	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Угл-ды	Энергетическая ценность	"С"
7 день	Завтрак						
	Пудинг из творога со сгущ.молоком	150/20					
10	Чай с сахаром	180					
3	Бутерброд со сл.маслом	30/5					
	Всего	385	10,5	11,75	50,75	350	11,25
	2 Завтрак						
	Фрукты	150	2,1	2,35	10,15	70	2,25
	Обед						
20	Салат из св.помидор и св.огурцов с р/л и р/л	30					
5(1)	Суп с клецками	200					
89	Рагу овощное с гов.языком	200					
1	Компот из сухофруктов	180					
	Хлеб ржаной	40					
	Всего	650	14,7	16,45	71,05	490	15,75
	Уплотнённый полдник						
29	Суп с рыбными фрикадельками	200					
	Хлеб пшеничный	30					
	Чай с лимоном	180					
	Булочка	50					
	Всего	460	14,7	16,45	71,05	490	15,75
	Итого:	1645	42	47	203	1400	45

С 1.5 до 3 лет

№ рец	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Угл-ды	Энергетическая ценность	"С"
8 день	Завтрак						
68	Каша ячневая молочная	150					
14	Какао с молоком	180					
3	Бутерброд со слив. маслом и джемом	30/5/12					
	Всего	371	10,5	11,75	50,75	350	11,25
	2 Завтрак						
	Сок	180	2,1	2,35	10,15	70	2,25
	Обед						
52	Салат из отв. свеклы с чесноком и р/м	30					
15	Суп овощной со сметаной	200/5					
295	Гарнир из картоф. пюре	120					
317	Гуляш	80					
127	Компот из шиповника	180					
	Хлеб ржаной	40					
	Всего	655	14,7	16,45	71,05	490	15,75
	Уплотнённый полдник						
31	Макароны с сыром	120					
	Отварная сосиска	50					
	Хлеб пшеничный	30					
	Снежок	180					
	Крекер	20					
	Всего	400	14,7	16,45	71,05	490	15,75
	Итого:	1606	42	47	203	1400	45

с 1.5 до 3 лет

№ рец	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Угл-ды	Энергетическая ценность	"С"
9 день	Завтрак						
215	Суп молочный с макар.изделиями	150					
10	Чай с сахаром	180					
2	Бутерброд со сл.маслом и сыром	30/5/6					
	Всего	371	10,5	11,75	50,75	350	11,25
	2 Завтрак						
	Фрукты	150	2,1	2,35	10,15	70	2,25
	Обед						
20	Салат из св.овощей с р/м и р/л	30					
11	Свекольник со сметаной	200/5					
276	Котлета рыб. "Любительская" с том.ов/соус.	60/20					
127	Гарнир из каши гречневой	120					
	Компот из св.фруктов	180					
	Хлеб ржаной	40					
	Всего	655	14,7	16,45	71,05	490	15,75
	Уплотнённый полдник						
19	Гуляш из печени	80					
	Гарнир из картоф. пюре	120					
11	Чай с сахаром	180					
	Хлеб пшеничный	30					
454а	Йогурт	95					
	Всего	505	14,7	16,45	71,05	490	15,75
	Итого:	1559	42	47	203	1400	45

С 1.5 до 3 лет

№ рец	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Угл-ды	Энергетическая ценность	"С"
10 день	Завтрак						
206	Омлет со слив.маслом	150					
14	Какао с молоком	180					
1	Бутерброд с маслом и джемом	30/5/12					
	Всего	377	10,5	11,75	50,75	350	11,25
	2 Завтрак						
	Сок	180	2,1	2,35	10,15	70	2,25
	Обед						
8	Салат из св.овощей с р/м и р/л	30					
	Щи со сметаной	200/5					
	Гарнир из перловой каши	120					
	Гуляш	70					
15	Кисель	180					
	Хлеб ржаной	40					
	Всего	655	14,7	16,45	71,05	490	15,75
	Уплотнённый полдник						
286	Суп пюре гороховый	200					
	Сухарики (Хлеб пшеничный)	30					
10	Чай с сахаром	180					
	Блины со сгущенкой	50/20					
	Всего	480	14,7	16,45	71,05	490	15,75
	Итого:	1692	42	47	203	1400	45