

ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ти дневное летнее,
осеннее меню МБОУ "Андринская
средняя общеобразовательная школа"
для детей с 12-ти часовым пребыванием
в возрасте от 3-7 лет

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ "Андринская средняя
общеобразовательная школа"

О.М.Федоренко

2011 г.

№ рец	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Угл-ды	Энергетическая ценность	"С"
1 день							
Завтрак							
179	Каша геркулесовая молочная	200					
14	Какао с молоком	200					
3	Печенье со слив. маслом	40/6					
	Всего	446	13,5	15	65,25	450	12,5
2 Завтрак							
	Сок	200	2,7	3	13,05	90	2,5
Обед							
13	Салат из св.помидор с р/м и р/л	60					
18	Суп картофельный с мак.изделиями	250					
53	Плов	230					
122	Компот из сухофруктов	200					
	Хлеб ржаной	50					
	Всего	790	18,9	21	91,35	630	17,5
Уплотнённый полдник							
304	Гарнир из картоф.пюре	150					
12	Отварная сосиска	100					
	Молоко	200					
	Пряник	50					
	Хлеб пшеничный	50					
	Всего	550	18,9	21	91,35	630	17,5
	Итого:	1986	54	60	261	1800	50

С 3 до 7 лет

№ рец	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Угл-ды	Энергетическая ценность	"С"
2 день	Завтрак						
21	Пудинг из творога сгущ.молоком	200/30					
10	Чай с сахаром	200					
3	Бутерброд со сл.маслом	40/6					
	Всего	476	13,5	16	65,25	450	12,5
	2 Завтрак						
	Фрукты	200	2,7	3	13,05	90	2,5
	Обед						
22	Салат из св.огурца с р/л и р/м	60					
	Суп "Кудрявый" со сметаной	250/5					
355	Котлеты мясные	80					
161	Гарнир из горохового пюре	150					
6	Кисель	200					
	Хлеб ржаной	50					
	Всего	795	18,9	21	91,35	630	17,5
	Уплотнённый полдник						
9(1)	Суп рыбный уха из Семги	250					
11	Чай с лимоном	200					
	Хлеб пшеничный	40					
	Пирожок печеный с картоф.фаршем	50					
	Всего	540	18,9	21	91,35	630	17,5
	Итого:	2011	54	60	261	1800	50

С 3 до 7 лет

№ рец	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Угл-ды	Энергетическая ценность	"С"
3 день	Завтрак						
14	Каша манная молочная	200					
14	Какао с молоком	200					
3	Бутерброд со сл.масло и джемом	40/6/15					
	Всего	461	13,5	16	65,25	450	12,5
	2 Завтрак						
	Сок	200	2,7	3	13,05	90	2,5
	Обед						
20	Салат из отв.свеклы с чесноком и р/м	60					
110	Рассольник со сметаной	250/5					
104	Мясной рулет с луком и яйцом	80					
321	Гарнир из отв.макарон	150					
373	Компот из св.фруктов	200					
	Хлеб ржаной	50					
	Всего	795	18,9	21	91,35	630	17,5
	Уплотнённый полдник						
	Капуста тушеная	150					
72	Тефтели с рисом	80					
	Снежок	200					
	Крекер	20					
	Хлеб пшеничный	40					
	Всего	440	18,9	21	91,35	630	17,5
	Итого:	1896	54	60	261	1800	50

С 3 до 7 лет

№ рец	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Угл-ды	Энергетическая ценность	"С"
4 день	Завтрак						
8	Каша пшеничная молочная	200					
10	Чай с сахаром	200					
3	Бутерброд со сл.маслом и сыром	40/16/8					
	Всего	454	13,5	15	85,25	450	12,5
	2 Завтрак						
	Фрукты	200	2,7	3	13,05	90	2,5
	Обед						
24	Салат из св.капусты с морковью и р/м	60					
6	Мясной бульон с домашней лапшой	250					
	Котлета "Здоровье" с т/о соусом	80/20					
3	Гарнир из каши гречневой вязкой	150					
	Компот из кураги с изюмом	200					
	Хлеб ржаной	50					
	Всего	810	18,9	21	91,35	630	17,5
	Уплотнённый полдник						
1(1)	Гуляш	100					
	Гарнир из картоф. пюре с морковью	150					
	Хлеб пшеничный	40					
	Чай с сахаром	200					
454а	Пряник	40					
	Всего	530	18,9	21	91,35	630	17,5
	Итого:	1994	54	60	261	1800	50

С 3 до 7 лет

№ рец	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Угл-ды	Энергетическая ценность	"С"
5 день	Завтрак						
176	Каша "Дружба" (рис+пшено) молочная	200					
14	Какао с молоком	200					
3	Бутерброд со сл.маслом и сыром	40/6/8					
	Всего	454	13,5	15	65,25	450	12,5
	2 Завтрак						
	Сок	200	2,7	3	13,05	90	2,5
	Обед						
53	Салат из св.овощей с р/м и р/л	60					
5	Борщ со сметаной	250/5					
64	Азу	100					
317	Гарнир из отварных макарон	150					
127	Компот из св.фруктов	200					
	Хлеб ржаной	50					
	Всего	815	18,9	21	91,35	630	17,5
	Уплотнённый полдник						
276	Жаркое по-домашнему	230					
	Хлеб пшеничный	40					
10	Чай с сахаром	200					
	Ватрушка с джемом	50					
	Всего	520	18,9	21	91,35	630	17,5
	Итого:	1989	54	60	261	1800	50

С 3 до 7 лет

№ рец	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Угл-ды	Энергетическая ценность	"С"
6 день	Завтрак						
172	Каша пшенная молочная	200					
14	Какао с молоком	200					
3	Печенье со сл.маслом	40/6					
	Всего	446	13,5	15	65,25	450	12,5
	2 Завтрак						
	Сок	200	2,7	3	13,05	90	2,5
	Обед						
23	Салат из св.капусты со св.огурцом с р/л и р/м	60					
14	Суп с мяс.фрикадельками со сметаной	250/5					
355	Котлеты мясные с т/о соусом	80/20					
315	Гарнир из отварного риса	150					
122	Компот из яблок и кураги	200					
	Хлеб ржаной	50					
	Всего	815	18,9	21	91,35	630	17,5
	Уплотнённый полдник						
88	Бабушкин суп	250					
	Чай с молоком	200					
	Хлеб пшеничный	40					
	Баранки	50					
	Всего	540	18,9	21	91,35	630	17,5
	Итого:	2001	54	60	261	1800	50

С 3 до 7 лет

№ рец	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Угл-ды	Энергетическая ценность	"С"
7 день	Завтрак						
	Пудинг из творога со сгущ. молоком	200/30					
10	Чай с сахаром	200					
3	Бутерброд со слив. маслом	40/6					
	Всего	476	13,5	15	65,26	450	12,5
	2 Завтрак						
	Фрукты	200	2,7	3	13,05	90	2,5
	Обед						
20	Салат из св.помидор и св.огурцов с р/л и р/л	60					
5(1)	Суп с клецками	200					
89	Рагу овощное с гов.языком	230					
1	Компот из сухофруктов	200					
	Хлеб ржаной	50					
	Всего	740	18,9	21	91,35	630	17,5
	Уплотнённый полдник						
29	Суп с рыбными фрикадельками	250					
	Хлеб пшеничный	40					
	Чай с лимоном	200					
	Булочка	50					
	Всего	540	18,9	21	91,35	630	17,5
	Итого:	1956	54	60	261	1800	50

С 3 до 7 лет

№ рец	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Угл-ды	Энергетическая ценность	"С"
8 день	Завтрак						
68	Каша ячневая молочная	200					
14	Какао с молоком	200					
3	Бутерброд со слив. маслом и джемом	40/6/15					
	Всего	454	13,5	15	65,25	450	12,5
	2 Завтрак						
	Сок	200	2,7	3	13,05	90	2,5
	Обед						
52	Салат из отв. свеклы с чесноком с р/м	60					
15	Суп овощной со сметаной	250/5					
295	Гарнир из картоф. пюре	150					
317	Гуляш	100					
127	Компот из шиповника	200					
	Хлеб ржаной	50					
	Всего	765	18,9	21	91,35	630	17,5
	Уплотнённый полдник						
31	Макароны с сыром	150					
	Отварная сосиска	50					
	Хлеб пшеничный	40					
	Снежок	200					
	Крекер	20					
	Всего	460	18,9	21	91,35	630	17,5
	Итого:	1879	54	60	261	1800	50

С 3 до 7 лет

№ рец	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Угл-ды	Энергетическая ценность	"С"
9 день	Завтрак						
215	Суп молочный с макар. изделиями	200					
10	Чай с сахаром	200					
2	Бутерброд со сл.маслом и сыром	40/6/8					
	Всего	474	13,5	15	65,25	450	12,5
	2 Завтрак						
	Фрукты	200	2,7	3	13,05	90	2,5
	Обед						
20	Салат из св.овощей с р/м и р/л	60					
11	Свекольник со сметаной	250/5					
276	Котлета рыб. "Любительская" с том.ов/соус.	80/20					
127	Гарнир из каши гречневой	150					
	Компот из св.фруктов	200					
	Хлеб ржаной	50					
	Всего	815	18,9	21	91,35	630	17,5
	Уплотнённый полдник						
19	Гуляш из печени	100					
	Гарнир из картоф. пюре	150					
11	Чай с сахаром	200					
	Хлеб пшеничный	40					
454а	Йогурт	95					
	Всего	585	18,9	21	91,35	630	17,5
	Итого:	2074	54	60	261	1800	50

С 3 до 7 лет

№ рец	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Угл-ды	Энергетическая ценность	"С"
10 день	Завтрак						
206	Омлет со слив.маслом	200					
14	Чай с сахаром	200					
1	Бутерброд со сл.маслом и джемом	40/5/15					
	Всего	460	13,5	15	65,25	450	12,5
	2 Завтрак						
	Сок	200	2,7	3	13,05	90	2,5
	Обед						
8	Салат из св.овощей с р/м и р/л	60					
	Щи со сметаной	250/5					
	Гарнир из перловой каши <i>ЭЛН</i>	150					
	Гуляш	100					
15	Кисель	200					
	Хлеб ржаной	50					
	Всего	795	18,9	21	91,35	630	17,5
	Уплотнённый полдник						
286	Суп пюре гороховый	250					
	Сухарики (Хлеб пшеничный)	40					
10	Чай с сахаром	200					
	Блины со сгущенкой	50/30					
	Всего	520	18,9	21	91,35	630	17,5
	Итого:	1975	54	60	261	1800	50