

ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ти дневное зимнее  
 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"

О.М.Федоренко

2020 г. 02.02

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

С 1.5 до 3 лет

№ рец	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Угл-ды	Энергетическая ценность	"С"
<b>2 день</b>	<b>Завтрак</b>						
21	Пудинг из творога сгущ.молоком	150/20					
10	Чай с сахаром	180					
3	Бутерброд со сл.маслом	30/5					
	<b>Всего</b>	<b>385</b>	<b>10,5</b>	<b>11,75</b>	<b>50,75</b>	<b>350</b>	<b>11,25</b>
	<b>2 Завтрак</b>						
	Фрукты	<b>150</b>	<b>2,1</b>	<b>2,35</b>	<b>10,15</b>	<b>70</b>	<b>2,25</b>
	<b>Обед</b>						
22	Салат из отв.картоф.и сол.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					
	<b>Всего</b>	<b>635</b>	<b>14,7</b>	<b>16,45</b>	<b>71,05</b>	<b>490</b>	<b>15,75</b>
	<b>Уплотнённый полдник</b>						
9(1)	Суп рыбный уха из Сёмги	200					
11	Чай с лимоном	180					
	Хлеб пшеничный	30					
	Пирожок печеный с картоф.фаршем	50					
	<b>Всего</b>	<b>460</b>	<b>14,7</b>	<b>16,45</b>	<b>71,05</b>	<b>490</b>	<b>15,75</b>
	<b>Итого:</b>	<b>1630</b>	<b>42</b>	<b>47</b>	<b>203</b>	<b>1400</b>	<b>45</b>

С 1 5 до 3 лет

№ рец	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Угл-ды	Энергетическая ценность	"С"
<b>3 день</b>	<b>Завтрак</b>						
14	Каша геркулесовая молочная	150					
14	Какао с молоком	180					
3	Бутерброд со сл.масло и джемом	30/5/10					
	<b>Всего</b>	<b>375</b>	<b>10,5</b>	<b>11,75</b>	<b>50,75</b>	<b>350</b>	<b>11,25</b>
	<b>2 Завтрак</b>						
	Сок	180	2,1	2,35	10,15	70	2,25
	<b>Обед</b>						
20	Салат из отв.свеклы и от.моркови 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					
	<b>Всего</b>	<b>635</b>	<b>14,7</b>	<b>16,45</b>	<b>71,05</b>	<b>490</b>	<b>15,75</b>
	<b>Уплотнённый полдник</b>						
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
	<b>Итого:</b>	<b>1570</b>	<b>42</b>	<b>47</b>	<b>203</b>	<b>1400</b>	<b>45</b>

С 1.5 до 3 лет

№ рец	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Угл-ды	Энергетическая ценность	"С"
<b>4 день</b>	<b>Завтрак</b>						
8	Каша пшеничная молочная	150					
10	Чай с сахаром	180					
3	Бутерброд со сл.маслом и сыром	30/5/6					
	<b>Всего</b>	<b>371</b>	<b>10,5</b>	<b>11,75</b>	<b>50,75</b>	<b>350</b>	<b>11,25</b>
	<b>2 Завтрак</b>						
	Фрукты	150	2,1	2,35	10,15	70	2,25
	<b>Обед</b>						
24	Салат из зел.горошка с р/м	30					
6	Мясной бульон с дамашней 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					
	<b>Всего</b>	<b>650</b>	<b>14,7</b>	<b>16,45</b>	<b>71,05</b>	<b>490</b>	<b>15,75</b>
	<b>Уплотнённый полдник</b>						
1(1)	Гуляш	80					
	Гарнир из картоф.пюре с морковью	120					
	Хлеб пшеничный	30					
	Чай с сахаром	180					
454а	Пряник	40					
	<b>Всего</b>	<b>450</b>	<b>14,7</b>	<b>16,45</b>	<b>71,05</b>	<b>490</b>	<b>15,75</b>
	<b>Итого:</b>	<b>1621</b>	<b>42</b>	<b>47</b>	<b>203</b>	<b>1400</b>	<b>45</b>

С 1.5 до 3 лет

№ стр	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Угл-ды	Энергетическая ценность	"С"
<b>5 день</b>	<b>Завтрак</b>						
176	Каша "Дружба" (рис+пшено) молочная	150					
14	Какао с молоком	180					
3	Бутерброд со сл.маслом и сыром	30/5/6					
	<b>Всего</b>	<b>371</b>	<b>10,5</b>	<b>11,75</b>	<b>50,75</b>	<b>350</b>	<b>11,25</b>
	<b>2 Завтрак</b>						
	Сок	180	2,1	2,35	10,15	70	2,25
	<b>Обед</b>						
53	Салат из отв. карт, отв. морк, зел. гор, с р/л и р/м	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					
	<b>Всего</b>	<b>655</b>	<b>14,7</b>	<b>16,45</b>	<b>71,05</b>	<b>490</b>	<b>15,75</b>
	<b>Уплотнённый полдник</b>						
276	Жаркое по-домашнему	200					
	Хлеб пшеничный	30					
10	Чай с сахаром	180					
	Ватрушка с джемом	50					
	<b>Всего</b>	<b>460</b>	<b>14,7</b>	<b>16,45</b>	<b>71,05</b>	<b>490</b>	<b>15,75</b>
	<b>Итого:</b>	<b>1666</b>	<b>42</b>	<b>47</b>	<b>203</b>	<b>1400</b>	<b>45</b>

## С 1.5 до 3 лет

№ рец	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Угл-ды	Энергетическая ценность	"С"
<b>6 день</b>	<b>Завтрак</b>						
172	Каша пшеничная молочная	150					
14	Какао с молоком	180					
3	Печенье со сл.маслом	30/5					
	<b>Всего</b>	<b>365</b>	<b>10,5</b>	<b>11,75</b>	<b>50,75</b>	<b>350</b>	<b>11,25</b>
	<b>2 Завтрак</b>						
	Сок	180	2,1	2,35	10,15	70	2,25
	<b>Обед</b>						
23	Икра баклажановая	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					
	<b>Всего</b>	<b>655</b>	<b>14,7</b>	<b>16,45</b>	<b>71,05</b>	<b>490</b>	<b>15,75</b>
	<b>Уплотнённый полдник</b>						
88	Бабушкин суп	200					
	Хлеб пшеничный	30					
	Чай с молоком	180					
	Баранки	50					
	<b>Всего</b>	<b>460</b>	<b>14,7</b>	<b>16,45</b>	<b>71,05</b>	<b>490</b>	<b>15,75</b>
	<b>Итого:</b>	<b>1660</b>	<b>42</b>	<b>47</b>	<b>203</b>	<b>1400</b>	<b>45</b>

С 1.5 до 3 лет

№ рец	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Угл-ды	Энергетическая ценность	"С"
<b>7 день</b>	<b>Завтрак</b>						
	Пудинг из творога со сгущ.молоком	150/20					
10	Чай с сахаром	180					
3	Бутерброд со сл.маслом	30/5					
	<b>Всего</b>	<b>385</b>	<b>10,5</b>	<b>11,75</b>	<b>50,75</b>	<b>350</b>	<b>11,25</b>
	<b>2 Завтрак</b>						
	Фрукты	150	2,1	2,35	10,15	70	2,25
	<b>Обед</b>						
20	Салат "Стелной" 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					
	<b>Всего</b>	<b>650</b>	<b>14,7</b>	<b>16,45</b>	<b>71,05</b>	<b>490</b>	<b>15,75</b>
	<b>Уплотнённый полдник</b>						
29	Суп с рыбными фрикадельками	200					
	Хлеб пшеничный	30					
	Чай с лимоном	180					
	Булочка	50					
	<b>Всего</b>	<b>460</b>	<b>14,7</b>	<b>16,45</b>	<b>71,05</b>	<b>490</b>	<b>15,75</b>
	<b>Итого:</b>	<b>1645</b>	<b>42</b>	<b>47</b>	<b>203</b>	<b>1400</b>	<b>45</b>

С 1.5 до 3 лет

№ рец	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Угл-ды	Энергетическая ценность	"С"
<b>8 день</b>	<b>Завтрак</b>						
68	Каша ячневая молочная	150					
14	Какао с молоком	180					
3	Бутерброд со слив. маслом и джемом	30/5/12					
	<b>Всего</b>	<b>371</b>	<b>10,5</b>	<b>11,75</b>	<b>50,75</b>	<b>350</b>	<b>11,25</b>
	<b>2 Завтрак</b>						
	Сок	180	2,1	2,35	10,15	70	2,25
	<b>Обед</b>						
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					
	<b>Всего</b>	<b>655</b>	<b>14,7</b>	<b>16,45</b>	<b>71,05</b>	<b>490</b>	<b>15,75</b>
	<b>Уплотнённый полдник</b>						
31	Макароны с сыром	120					
	Отварная сосиска	50					
	Хлеб пшеничный	30					
	Снежок	180					
	Крекер	20					
	<b>Всего</b>	<b>400</b>	<b>14,7</b>	<b>16,45</b>	<b>71,05</b>	<b>490</b>	<b>15,75</b>
	<b>Итого:</b>	<b>1606</b>	<b>42</b>	<b>47</b>	<b>203</b>	<b>1400</b>	<b>45</b>

с 1.5 до 3 лет

№ рец	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Угл-ды	Энергетическая ценность	"С"
<b>9 день</b>	<b>Завтрак</b>						
215	Суп молочный с макар.изделиями	150					
10	Чай с сахаром	180					
2	Бутерброд со сл.маслом и сыром	30/5/6					
	<b>Всего</b>	<b>371</b>	<b>10,5</b>	<b>11,75</b>	<b>50,75</b>	<b>350</b>	<b>11,25</b>
	<b>2 Завтрак</b>						
	Фрукты	150	2,1	2,35	10,15	70	2,25
	<b>Обед</b>						
20	Салат из конс.кукурузы с р/м	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					
	<b>Всего</b>	<b>655</b>	<b>14,7</b>	<b>16,45</b>	<b>71,05</b>	<b>490</b>	<b>15,75</b>
	<b>Уплотнённый полдник</b>						
19	Гуляш из печени	80					
	Гарнир из картоф. пюре	120					
11	Чай с сахаром	180					
	Хлеб пшеничный	30					
454а	Йогурт	95					
	<b>Всего</b>	<b>505</b>	<b>14,7</b>	<b>16,45</b>	<b>71,05</b>	<b>490</b>	<b>15,75</b>
	<b>Итого:</b>	<b>1559</b>	<b>42</b>	<b>47</b>	<b>203</b>	<b>1400</b>	<b>45</b>

С 1.5 до 3 лет

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