

№ 10-э,к.

лето-осень (с 3 до 7 лет)

Утверждаю

директор ГБОУ СОШ

с.Белозёрки

Ю.Е.Гарькин



Меню на 10 дней СП ГБОУ СОШ с. Белозерки «Детского сада № 15 «Колобок»»

<u>Завтрак</u>	<u>Обед</u>	<u>Упл. полдник</u>
Каша из овс хл молочная – 200 (М – 07 № 67) Чай-200 (М – 07 №132) Бутерброд с сыром – 25/16/9 2 – 3. Йогурт - 150 <u>1-ый день</u>	С-т из капусты и моркови – 50 (М-07 № 11) Борщ на м.к.б. со смет. – 200 (М-07 №28) Мясо отв туш с карт по-домашнему–180 (М – 07 № 100) Компот из с/ф – 180 (М-07 № 122) Хлеб пш. и ржан. – 40/20	Запеканка творожн. со сгущ.молоком – 150 /15 (М-07 № 79) Коф. напиток с молоком - 200 (М – 07 №126) Мандарин - 100
Банан - 100 Омлет натур. – 100 (М-07 № 77) Коф. напиток с молоком - 200 (М – 07, №126) Бутерброд с маслом – 40/10 2 – 3. Кефир - 150 <u>2-ой день</u>	С-т из огурцов с раст.маслом - 50(М-07 №17) Рассольник на м.к.б. со сметаной – 200 (М-07 стр. 32) Тефтеля мясная -80 (М-07, №105) Овощное рагу – 150 (М-07 №57) Кисель – 180 (М-07, № 118) Хлеб пшен и ржан. – 40/20	Каша гречневая мол.-200 (М – 07 № 64) Чай с сахаром – 200 (М – 07 № 132) Хлеб – 20
Яблоко - 100 Макар.изд. с терт.сыром запеч. – 150 (М-07 № 76) Коф.напит.с молоком – 200 (М-07 № 126) Бутерброд с повидлом – 30/10 2 – 3.Ряженка - 150 <u>3-ий день</u>	С-т из отв. свеклы – 50 (М-07 № 18) Суп с клёцками на кур б-не -200 (М-07, №43) Гуляш из отв.курицы –100 (М-07 № 93) Картофельное пюре-150 (М-07, №56) Компот из с/ф – 180 (М-07, №122) Хлеб пш. и рж. – 40/20	Рыба туш в том с овощ - 100 (М-07 № 88) Чай – 200 (М-07 №132) Печенье - 30 Хлеб– 40
Каша мол. «Дружба» – 200 (М-07 № 66) Коф. нап. с молоком – 200 (М – 07 № 126) Бутерброд с маслом – 40/10 2 – 3. Снежок - 150 <u>4-ый день</u>	С-т из помидоров с луком – 50 (М-07 № 20) Суп свекольн. на м.к.б. со см.-200(М-07 №44) Запеканка картоф. с отв мясом - 180 (М-07 №95) Компот из с/ф – 180 (М-07 № 122) Хлеб рж. и пш. – 50/20	Яйцо отв - 24 (М- 06,с 136) Капуста тушеная – 100 (М-07 №48) Чай с лимоном –200 (М-07 № 132) Хлеб – 20 Груша – 100
Суп молочн. с макар. изд.– 200 (М-07 № 33) Чай – 200 (М-07 № 132) Бутерброд с джемом – 30/10 2 – 3. Банан – 100 <u>5-ый день</u>	Св.огурец - 30 Щи со сметаной - 200 (М-07, №30) Бефстроганов с говяд. – 100 (М–07 № 91) Рис отв. - 150 (М-07 №58) Кисель – 180 (М – 07 № 118) Хлеб пшенич. – 60	С-т из моркови с изюмом -50 (М-07, № 13) Ватрушка с творогом 120 (М- 07 №136) Каша пшённая молочная 200 (М-07 № 68) Варенец- 180

лето-осень (с 3-7 лет)

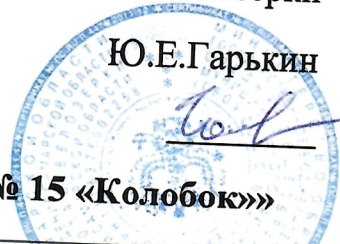
<u>Завтрак</u>	<u>Обед</u>	<u>Упл. полдник</u>
<p>Яблоко - 100 Омлет нат. с сыром - 100 (М-07 № 78) Какао на молоке - 180 (М-07 № 117) Бутерброд с маслом - 40/10</p> <p>2 - 3. Кефир - 150</p> <p><u>6-ой день</u></p>	<p>Св.помидора - 50 Суп гороховый вег. - 200 (М - 07 №35) Гуляш- 100 (М-07 №93) Каша гречневая рас.- 150 (М - 07 №65) Компот из с/ф - 180 (М-07 №122) Хлеб рж. и пш. - 40/20</p>	<p>Плов из риса с курагой 180 (М - 07) № 72 Сок-180 (М-07 №130) Хлеб-20</p>
<p>Каша манная молочная - 200 (М-06 стр.66) Чай - 200(М-07 № 132) Бутерброд с повидлом - 30/10</p> <p>2 - 3. Ряженка - 150</p> <p><u>7-ой день</u></p>	<p>С - т из зелёного горошка 32 (В - 07, с119) Суп крестьянский со сметаной - 200 (М-07 № 37) Голубцы ленивые с отв. мясом - 180 (М-07 № 92) Кисель - 180 (М - 07 № 118) Хлеб пш. - 60</p>	<p>Картофель отварной - 140 (М-07 №54) с кабачковой икрой - 40 (М-07 № 4) Чай с молоком - 200 (М-07 № 134) Хлеб - 20 Груша - 100</p>
<p>Каша рисовая молочная -200 (М-07 №70) Коф нап с молоком - 200 (М-07 №126) Бутерброд с сыром - 25/16/9</p> <p>2 - 3. Йогурт - 150</p> <p><u>8-ой день</u></p>	<p>С-т из моркови с яблоком - 50 (М-07 № 14) Суп рыбный - 200 (М-07 № 41) Котлета рыбная - 85 (М-07 № 86) Картофельное пюре-150 (М-07 №56) Компот из с/ф - 180 (М-07 № 122) Хлеб пш. и рж.- 40/20</p>	<p>Сырники запеч. со сг.мол. - 120 /15(М- 07 №83) Чай - 200 (М-07 № 132) Хлеб - 20 Апельсин - 80</p>
<p>Макаронны с маслом - 150 (М-07 № 75). Яйцо -24 Коф нап с молоком - 200 (М-07 №126) Бутерброд с маслом - 40/10</p> <p>2 - 3. Снежок - 150</p> <p><u>9-ый день</u></p>	<p>Св.огурец - 50 Щи на м.к.б. со сметаной - 200/8 (М-07 № 30) Тефтели мясо-крупяные - 150 (М-07 № 106) Соус томатно-сливочный -50(М-07 №116) Компот из с/ф - 180 (М-07 № 122) Хлеб пш.и рж. -40/20</p>	<p>Каша пшеничная молочная 200 (М-07 № 68) Вафля - 30 Чай с молоком - 200 (М-07 № 133) Хлеб - 20 Яблоко - 100</p>
<p>Пудинг творожный запеч.-150 (М-07 № 81), со смет. соус.- 50 (М-07№115) Чай с лимоном - 200 (М-07 № 133) Бутерброд с джемом - 30/10</p> <p>2 - 3. Кефир - 150</p> <p><u>10-ый день</u></p>	<p>С-т из помид.и огурцов - 50 (М-07 № 19) Суп карт с макар. изд - 200 (М-07 № 34) Отв курица - 85 (М - 07 № 108) Сложный гарнир - 130 (М - 07 № 60) Кисель - 180 (С - 01 № 27) Хлеб пш. - 60</p>	<p>Пирожок с яблоком - 120 (М - 07 №139) Овощное рагу - 150 (М-07 №57) Молоко - 200 Банан - 100</p>

с 3-7 лет
(зима-весна)

Утверждаю
директор ГБОУ СОШ

с.Белозёрки

Ю.Е.Гарькин



Меню на 10 дней СП ГБОУ СОШ с. Белозерки «Детского сада № 15 «Колобок»»

<u>Завтрак</u>	<u>Обед</u>	<u>Ушл. полдник</u>
Каша из овс хл молочная – 200 (М – 07 № 67) Чай-200 (М – 07 №132) Бутерброд с сыром – 25/16/9 2 – 3. Йогурт - 150 <u>1-ый день</u>	С-т из капусты и моркови – 50 (М-07 № 11) Борщ на м.к.б. со смет. – 200 (М-07 №28) Мясо отв туш с карт по-домашнему–180 (М – 07 № 100) Компот из с/ф – 180 (М-07 № 122) Хлеб пш. и ржан. – 40/20	Запеканка творожн. со сгущ.молоком – 150 /15 (М-07 № 79) Коф. напиток с молоком - 200 (М – 07 №126) Мандарин - 100
Банан - 100 Омлет натур. – 100 (М-07 № 77) Коф. напиток с молоком - 200 (М – 07, №126) Бутерброд с маслом – 40/10 2 – 3. Кефир - 150 <u>2-ой день</u>	С-т из моркови с р.м. (М-07 № 15) Рассольник на м.к.б. со сметаной – 200 (М-07 стр. 32) Тефтеля мясная -80 (М-07, №105) Овощное рагу – 150 (М-07 №57) Кисель – 180 (М-07, № 118) Хлеб пшен и ржан. – 40/20	Каша гречневая мол.-200 (М – 07 № 64) Чай с сахаром – 200 (М – 07 № 132) Хлеб – 20
Яблоко - 100 Макар.изд. с терт.сыром запеч. – 150 (М-07 № 76) Коф.напит.с молоком – 200 (М-07 № 126) Бутерброд с повидлом – 30/10 2 – 3.Ряженка - 150 <u>3-ий день</u>	С-т из отв. свеклы – 50 (М-07 № 18) Суп с клёцками на кур б-не -200 (М-07, №43) Гуляш из отв.курицы –100 (М-07 № 93) Картофельное пюре-150 (М-07, №56) Компот из с/ф – 180 (М-07, №122) Хлеб пш. и рж. – 40/20	Рыба туш в том с овощ - 100 (М-07 № 88) Чай – 200 (М-07 №132) Печенье - 30 Хлеб– 40
Каша мол. «Дружба» – 200 (М-07 № 66) Коф. нап. с молоком – 200 (М – 07 № 126) Бутерброд с маслом – 40/10 2 – 3. Снежок - 150 <u>4-ый день</u>	С-т витаминный – 50 (М-07 № 5) Суп свекольн. на м.к.б. со см.-200(М-07 №44) Запеканка картоф. с отв мясом - 180 (М-07 №95) Компот из с/ф – 180 (М-07 № 122) Хлеб рж. и пш. – 50/20	Яйцо отв - 24 (М- 06,с 136) Капуста тушеная – 100 (М-07 №48) Чай с лимоном –200 (М-07 № 132) Хлеб – 20 Груша – 100
Суп молочн. с макар. изд.– 200 (М-07 № 33) Чай – 200 (М-07 № 132) Бутерброд с джемом – 30/10 2 – 3. Банан – 100 <u>5-ый день</u>	Св.огурец - 30 Щи со сметаной - 200 (М-07, №30) Бефстроганов с говяд. – 100 (М–07 № 91) Рис отв. - 150 (М-07 №58) Кисель – 180 (М – 07 № 118) Хлеб пшенич. – 60	С-т из моркови с изюмом -50 (М-07, № 13) Ватрушка с творогом 120 (М- 07 №136) Каша пшённая молочная 200 (М-07 № 68) Варенец- 180

с 3-7 лет (зима-весна)

<u>Завтрак</u>	<u>Обед</u>	<u>Упл. полдник</u>
<p>Яблоко - 100 Омлет нат. с сыром - 100 (М-07 № 78) Какао на молоке - 180 (М-07 № 117) Бутерброд с маслом - 40/10</p> <p>2 - 3. Кефир - 150</p> <p><u>6-ой день</u></p>	<p>С-т из капусты и моркови - 50 (М-07 №11) Суп гороховый вег. - 200 (М - 07 №35) Гуляш- 100 (М-07 №93) Каша гречневая рас.- 150 (М - 07 №65) Компот из с/ф - 180 (М-07 №122) Хлеб рж. и пш. - 40/20</p>	<p>Плов из риса с курагой 180 (М - 07) № 72 Сок-180 (М-07 №130) Хлеб-20</p>
<p>Каша манная молочная - 200 (М-06 стр.66) Чай - 200(М-07 № 132) Бутерброд с повидлом - 30/10</p> <p>2 - 3. Ряженка - 150</p> <p><u>7-ой день</u></p>	<p>С - т из зелёного горошка 32 (В - 07, с119) Суп крестьянский со сметаной - 200 (М-07 № 37) Голубцы ленивые с отв. мясом - 180 (М-07 № 92) Кисель - 180 (М - 07 № 118) Хлеб пш. - 60</p>	<p>Картофель отварной - 140 (М-07 №54) с кабачковой икрой - 40 (М-07 № 4) Чай с молоком - 200 (М-07 № 134) Хлеб - 20 Груша - 100</p>
<p>Каша рисовая молочная -200 (М-07 №70) Коф нап с молоком - 200 (М-07 №126) Бутерброд с сыром - 25/16/9</p> <p>2 - 3. Йогурт - 150</p> <p><u>8-ой день</u></p>	<p>С-т из моркови с яблоком - 50 (М-07 № 14) Суп рыбный - 200 (М-07 № 41) Котлета рыбная - 85 (М-07 № 86) Картофельное пюре-150 (М-07 №56) Компот из с/ф - 180 (М-07 № 122) Хлеб пш. и рж.- 40/20</p>	<p>Сырники запеч. со сг.мол. - 120 /15(М- 07 №83) Чай - 200 (М-07 № 132) Хлеб - 20 Апельсин - 80</p>
<p>Макаронны с маслом - 150 (М-07 № 75). Яйцо -24 Коф нап с молоком - 200 (М-07 №126) Бутерброд с маслом - 40/10</p> <p>2 - 3. Снежок - 150</p> <p><u>9-ый день</u></p>	<p>С-т из отв свеклы с чесноком и р. м. - 50 (М-07 № 18) Щи на м.к.б. со сметаной - 200/8 (М-07 № 30) Тефтели мясо-крупяные - 150 (М-07 № 106) Соус томатно-сливочный -50(М-07 №116) Компот из с/ф - 180 (М-07 № 122) Хлеб пш.и рж. -40/20</p>	<p>Каша пшеничная молочная 200 (М-07 № 68) Вафля - 30 Чай с молоком - 200 (М-07 № 133) Хлеб - 20 Яблоко - 100</p>
<p>Пудинг творожный запеч.-150 (М-07 № 81), со смет. соус.- 50 (М-07№115) Чай с лимоном - 200 (М-07 № 133) Бутерброд с джемом - 30/10</p> <p>2 - 3. Кефир - 150</p> <p><u>10-ый день</u></p>	<p>Сельдь с луком и р.м. - 50 (М-07 № 26) Суп карт с макар. изд - 200 (М-07 № 34) Отв курица - 85 (М - 07 № 108) Сложный гарнир - 130 (М - 07 № 60) Кисель - 180 (С - 01 № 27) Хлеб пш. - 60</p>	<p>Пирожок с яблоком - 120 (М - 07 №139) Овощное рагу - 150 (М-07 №57) Молоко - 200 Банан - 100</p>