

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №1» с.п. Старый Черек
Урванского муниципального района КБР**



Директор

Альборов А.С.

2022г.

Меню - раскладка на 10 дней для воспитанников 3-7 лет дошкольного блока

(Разработано для дошкольных общеобразовательных учреждений Урванского района 01.01.2022г.)

01.01.2022 г.

Меню - раскладка на 10 дней для дошкольных общеобразовательных учреждений по Урванскому району (3 - 7 лет)

1 ДЕНЬ		
ЗАВТРАК	ОБЕД	ПОЛДНИК
№ 199 Каша манная молочная (200 г.)	№87Суп с бабовыми (фасоль)-(200г.)	№452 Булочка домашняя - (50 г.)
молоко - 120 г.	фасоль-17г,лук-8г,вермишель -10г,	мука-35г., на подпыл - 1,5г
крупа манная -20 г	морковь-10г,раст.масло-3г,вода -140г	сахар-4г
сахар - 4 г.	сметана -4г.	яйцо-3г.
масло слив.-2г	№304Тефтели в соусе из говядины с рисом-(70/30г.)	молоко-8г,вода -7г
вода -56г	мясо (мякоть)- 45 г, морковь -7 г,	раст.масло - 0,3 г (для смазки листов)
	яйцо-2г, рис-6г, вода -17г, лук - 7г,	дрожжи-0,5
	соус: мука-1,4г,раст..масло-2г,соль-0,1г,лук-1,5г,	слив.масло-1г
№1 Бургерброд с маслом (40/5г.)	томат-2г	яйцо для смазки - 0,5г
хлеб - 40г		
слив.масло - 5 г	№179 Гречка рассыпчатая (100г.)	
	гречка-45г,	
№416 Какао с молоком- (200 г.)		
какао порошок -2г		№420 Кефир для детского питания - (180г.)
сахар - 8 г.	№34 Салат из отварной свеклы с маслом- (50г)	кефир - 180г
молоко - 80 г.	свекла-60г,масло раст. - 2г	сахар -4г
	№396 Кисель(200 г.)	
	кисель-25г	
	аскарбиновая кислота-0,05г.	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК		
Сок фруктовый - 150г		
	Хлеб ржаной- (50 г.)	Соль пищевая поваренная йодированная за весь день - 5г

3 ДЕНЬ		
ЗАВТРАК	ОБЕД	ПОЛДНИК
№199Каша гречневая молочная жидкая - (200г)	№87 Суп картофельный с бабовыми (горох) - (200 г.) картофель-56г,морковь-12г,лук-8г, раст.масло-3г,горох-17г, зелень-0,3г, вода -140г, сметана - 4г.	№437 Пирожки печеные из дрожжевого теста (50г) мука-25г мука на подпыл-2г сахар-1г,сл.масло-1г,яйцо-2г, дрожжи-0,3г,вода-6г,молоко-6г, раст.масло -0,2г (для смазки листов) яйцо для смазки -0,5г
молочно -120 г		
крупка гречневая - 20 г.	№318Курица тушен. в сметанном соусе(110г) филе куриное - 70 г, мука-3г,лук-3г,слив.масло-2г,вода -43г, сметана-8г.	
масло слив.-2г		
сахар - 4 г.		
вода -56г		
	№182 Каша пшеничная вязкая (130 г.) пшено-32г	фарш (№500) - (25г) картофель-35г,лук репч.-2г,масло слив.-1г или
№ 1 Бутерброд с маслом (40/5 г.)		фарш (№461) - (25г) капуста -30,масло раст.-1,8г,лук репч.-3г, зелень-0,4г,морковь - 8г. или
хлеб - 40 г.		повидло (16г) или
слив.масло - 5 г.		
№411 Чай с сахаром - (200 г.) чай - 0,5г сахар - 8 г.	№ 394 Компот из сухофруктов- (200 г.) сухие фрукты - 10г сахар - 8г аскарбин.кислота - 0,05г.	фарш (№501) творог - 16г,яйцо -0,5г,мука-0,7г,сахар-0,8г или фарш (№499) рис -7г,яйцо-5г, масло слив. -1,4г,зелень - 0,25г.
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Хлеб ржаной- (50 г.)	№411 Чай с сахаром- (200г) чай -0,5г сахар -8г
Сок фруктовый - 150г		
	№20Салат из белокочан. капусты с маслом - (50г) капуста-50г,морковь-8г,масло раст.-2г	Соль пищевая поваренная йодированная за весь день - 5г

4 ДЕНЬ		
ЗАВТРАК	ОБЕД	ПОЛДНИК
№100 Суп молочный с макаронными изделиями - (200г)	№86 Суп картофельный с крупой - (200 г.)	№250 Пудинг из творога с рисом и молочным с
вермишель -20г	морковь-10 г,картофель-56г,пшено - 8г,	молочным соусом (сладкий) - (100/50г)
молоко -120г	лук-7г,вода -200г,зелень - 0,3г,томат-2г,	творог - 40г
сахар - 1,6 г.	раст.масло-2г, сметана-4г...	сахар - 6г
вода -56г		яйцо -5г
	№272 Котлеты рыбные любительские - (70 г.)	крупя рисовая - 20г
	рыба (минтай)-70г	сметана -3г
	хлеб-10г,морковь-15г,лук-6 г,вода -10г,	масло раст. - 1г (для смазки листов)
	яйцо-2г,сухари пониров.-7г,раст.масло-0,5г.	
	№339 Пюре картофельное (100 г.)	соус - молоко-25г,вода -25г,мука-2,5г,
	картофель -120г,молоко-15г,слив.масло-2г,	масло слив.- 1г, сахар - 3г.
№1 Бутерброд с маслом (40/5г.)	№366 Соус томатный (30г.)	
хлеб - 40г	мука-1,4г,слив.масло-1,2г,лук-1,5г,	Хлеб пшеничный- (20 г.)
слив.масло-5г	томат-2г	
№411 Чай с сахаром - (200 г.)	№ 394 Компот из сухофруктов- (200 г.)	№411 Чай с сахаром- (200г)
чай - 0,5г	сухие фрукты - 10г	чай -0,5г
сахар - 8 г.	сахар - 8г	сахар -8г
	аскарбин.кислота - 0,05г.	
	№34 Салат из свеклы с маслом- (50г)	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	свекла-60г,масло раст. - 2г	
Фрукты свежие (яблоки) - 100г		
	Хлеб ржаной- (50 г.)	
		Соль пищевая поваренная йодированная за весь
		день - 5г

6 ДЕНЬ		
ЗАВТРАК	ОБЕД	ПОЛДНИК
№ 199 Каша манная молочная (200 г.)	№63 Борщ с белокочанной капустой (200 г.)	№227 Яйцо вареное - (1 шт)
молоко - 120 г.	картофель -30г, капуста -20г, морковь -10г,	яйцо -1шт
крупа манная -20 г	лук-8г, свекла -40г, томат -4г, зелень -0,3г,	
сахар -4 г.	раст.масло - 3г, сметана -4г, вода - 200г	
вода -56г		№46 Винегрет овощной - (50г)
масло слив.-2г		картофель-20г, свекла-17г, морковь-10г, лук-3г,
		огурцы соленые-10г,
	№244 Плов из отварной говядины (160г.)	раст.масло-2г
	говядина (мякоть) -50г	
№1 Бутерброд с маслом (40/5г.)	рис-37, морковь-12г, лук-7г,	
хлеб - 40г.	раст.масло-5г.	№411 Чай с сахаром - (200г)
слив.масло-5г		чай -0,5г
		сахар -8 г.
№411 Чай с сахаром - (200 г.)		Хлеб пшеничный- (20 г.)
чай - 0,5г		
сахар - 8 г.	№394 Компот из сухофруктов (200 г.)	
	сухие фрукты - 10 г, сахар -8г,	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	аскорбиновая кислота-0,05 г.	Кондитерские изделия
Сок фруктовый - 150г		
		Печенье (пряники) - 40г
	Хлеб ржаной- (50 г.)	
		Соль пищевая поваренная йодированная за весь
		День - 5г

7

7 ДЕН		
ЗАВТРАК	ОБЕД	ПОЛДНИК
№199 Каша рисовая молочная - (200г)	№84 Суп гороховый с гречками - (200 г.)	№ 441 Ватрушка с творогом (60 г.)
молоко - 120г.	картофель-40г, морковь-10г, лук-8г,	мука - 33г
крупа рисовая -20 г.	раст.масло-3г,горох-17г, хлеб-15г	мука на подпыл - 2г
сахар - 4г.	зелень-0,3г, вода -140г, сметана - 4г.	молоко-8г, вода - 7г
масло слив.-2г		слив.масло - 1г.
вода -56г	№319 Птица тушенная в соусе с овощами (180г.)	сахар -3г.
	филе куриное - 60г.	яйцо - 3г
	раст.масло -3 г, томат-3г, мука-3г	дрожжи - 0,5г
	картофель-130г,	раст.масло - 0,2г
	морковь -20г, лук - 10г,	фарш
		творог -20г.
№3 Бутерброд с маслом и сыром (40/5/5г.)		сахар -1г.
хлеб - 40 г.	№394 Компот из сухофруктов - (200г.)	яйцо - 0,8г
слив.масло - 5 г.	сухие фрукты -10г,сахар -8г,	мука -0,8г
сыр рассольный - 5г.	аскорбин.кислота - 0,05г.	
		№420 Кефир для детского питания - (180г.)
		кефир - 180г
№416 Какао с молоком- (200 г.)	№20Салат из белокочан. капусты с маслом - (50г)	сахар -4г
какао порошок -2г	капуста-50г,морковь-8г,масло раст.-2г.	
сахар - 8 г.		
молоко - 80 г.		
	Хлеб ржаной- (50 г.)	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК		
Фрукты свежие (яблоки) - 100г		
		Соль пищевая поваренная йодированная за весь
		день - 5г

8 ДЕНЬ			ПОЛДНИК
ЗАВТРАК	ОБЕД		
№199 Каша гречневая молочная	№88 Суп с макаронами и картофелем (200г)		№144 Картофель тушеный в соусе - (150 г.)
жидкая - (200г)	картофель-56г, морковь-10г,		картофель-194г
	лук-8г, раст.масло-3г, вермишель - 10г		морковь - 10г
молоко -120 г	вода - 170г, зелень-0,3г, томат -2г, сметана-4г.		лук репч. - 8г
крупа гречневая - 20 г.			масло раст. - 4г
сахар - 4 г.			сметана -7г
масло слив.-2г	№299 Биточки мясные (70г)		вода - 25г
вода -56г	говядина (мякоть) - 50г,		мука- 2г
	яйцо-2г,		томат-2г
	лук-7г, мука -6г, вода-17г,		
	хлеб-15г, раст.масло -0,5г.		
			Хлеб пшеничный- (20 г.)
	№182 Каша пшенная вязкая (130 г.)		
	пшено-32г		№411 Чай с сахаром - (200г)
№1 Бутерброд с маслом (40/5г.)	соль-0,3г.		чай - 0,5г
хлеб - 40г			сахар -8г
слив.масло-5г			
	№366 Соус томатный (30г.)		
№411 Чай с сахаром - (200 г.)	мука-1,4г, слив.масло-1,2г, лук-1,5г,		
чай - 0,5г	томат-2г		
сахар - 8 г.			
	№34 Салат из свеклы с маслом- (50г)		
	свекла-60г, масло раст. - 2г		
	№396 Кисель(200 г.)		
	кисель-25г		
	аскарбиновая кислота-0,05г.		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК			
Сок фруктовый - 150г			
	Хлеб ржаной- (50 г.)		Соль пищевая поваренная йодированная за весь
			день - 5г

9 ДЕНЬ		
ЗАВТРАК	ОБЕД	ПОЛДНИК
№71 Каша пшеничная молочная жидкая (200 г.)	№73 Щи из свежей капусты с картофелем- (200 г.)	№220 Макароны отварные с сыром- (150 г.)
молоко -120г	картофель -40г, капуста-50г, лук- 8 г,	
крупа пшеничная -22г	морковь - 10 г, раст.масло - 3г, томат - 2 г,	макароны - 50г
сахар-4г	сметана - 4 г, зелень-0,3г, вода - 160г.	сыр - 10г
вода -56г		слив.масло-3г
масло слив.-2г	№272 Котлеты рыбные любительские - (70 г.)	
	рыба (минтай)-70г	
	хлеб-10г, морковь-15г, лук-6 г, вода-10г	№411 Чай с сахаром - (200г)
	яйцо-2г, сухари пониров.-7г, раст.масло-0,5г.	чай - 0,5г
		сахар -8г
№1 Бутерброд с маслом (40/5г.)	№339 Пюре картофельное (100 г.)	
хлеб - 40г	картофель -120г, молоко-15г, слив.масло-2г,	
слив.масло-5г		Хлеб белый/ржаной-(20г.)
	№366 Соус томатный (30г.)	
	мука-1,4г, слив.масло-1,2г, лук-1,5г,	
	томат-2г	
№411 Чай с сахаром - (200 г.)		
чай - 0,5г		
сахар - 8 г.	№390 Компот из свежих яблок (200г.)	
	яблоки свежие-20г, сахар-8г,	
	аскорбиновая кислота-0,05г	
	№42 Салат из моркови с маслом - (50г)	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	морковь-60г, раст.масло-2г.	
Фрукты свежие (яблоки) - 100г		
	Хлеб ржаной- (50 г.)	
		Соль пищевая поваренная йодированная за весь
		день - 5г

10 ДЕНЬ			ПОЛДНИК
ЗАВТРАК	ОБЕД		
№199 Каша овсяная молочная с изюмом (200г.)	№82 Рассольник ленинградский - (200 г.)		№452 Булочка домашняя - (50 г.)
крупка овсяная -22 г.	перловка -6г, картофель - 56 г,лук - 5г,		мука-35г., на подпыл - 1,5г
молоко - 120г.	морковь -10 г,раст.масло -3г,		сахар-4г
масло слив.-2г	зелень-0,3г,огурцы солёные - 14г,сметана -4 г.		яйцо-3г.
сахар - 4г.	вода -150г		молоко-8г,вода -7г
изюм-4г.	№322 Котлеты рубленные из птицы - (70г.)		раст.масло - 0,3 г (для смазки листов)
вода -56г	филе курин.-55 г,		дрожжи-0,5
	хлеб-13г,морковь-7г,яйцо-2г,		слив.масло-1г
	вода -10г, сухари-7г,раст.масло-0,5г.		яйцо для смазки - 0,5г
№411 Чай с сахаром - (200 г.)	№366 Соус томатный (30г.)		
чай - 0,5г	мука-1,4г,слив.масло-1,2г,лук-1,5г,		№411 Чай с сахаром - (200г)
сахар - 8 г.	томат-2г		чай - 0,5г.
			сахар -8г
	№179 Гречка рассыпчатая (100г.)		
	гречка-45г,		
№1 Бутерброд с маслом (40/5г.)			
хлеб - 40г			
слив.масло-5г			
	№394 Компот из сухофруктов (200 г.)		
	сухие фрукты-10г,сахар-8г,		
	аскорбиновая кислота-0,05г.		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК			
Сок фруктовый - 150г			
	Хлеб ржаной- (50 г.)		
	№20Салат из белокочан. капусты с маслом - (50г)		
	капуста-50г,морковь-8г,масло раст.-2г.		Соль пищевая поваренная йодированная за весь день - 5г