

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ (1 неделя)

	Понедельник (день 1)	Вторник (день 2)	Среда (день 3)	Четверг (день 4)	Пятница (день 5)
ЗАВТРАК	Каша «Дружба» на сгущенном молоке 150/180 Чай с лимоном 180/180 Печенье (вафли) 20/40	Суп молочный с рисовой крупой 150/180 Кофейный напиток с молоком 160/180 Бутерброд с сыром 40/10; 50/15	Каша жидкая молочная пшеничная с сахаром и маслом 150/180 Какао с молоком 160/180 Бутерброд с джемом (повидлом) 40/10;50/15	Каша вязкая молочная пшеничная 150/180 Чай с молоком 160/180 Бутерброд с сыром 40/10;50/15	Каша жидкая молочная овсяная (геркулес) с сахаром и маслом 150/180 Кофейный напиток с молоком 160/180 Бутерброд с джемом (повидлом) 40/10;50/15
2-ой ЗАВТРАК	Сок 160/160	Напиток кисломолочный 150/150	Сок 160/160	Напиток кисломолочный 150/150	Напиток кисломолочный 150/150
ОБЕД	Борщ с картофелем со сметаной (на мясном бульоне) 150/200 Макаронные изделия отварные 110/130 Гуляш из отварного мяса 60/80 Компот из сушеных фруктов 150/180 Хлеб ржаной 40/50 Хлеб пшеничный 20/40	Суп картофельный с макаронными изделиями (на курином бульоне)150/200 Птица тушеная с овощами 160/200 Компот из сушеных фруктов 150/180 Хлеб ржаной 40/50	Салат из свежих огурцов 40/60 Щи из свежей капусты со сметаной 150/200 Пирожок печеный из дрожжевого теста с печенью 160/200 Компот из сушеных фруктов 150/180 Хлеб ржаной 40/50	Суп картофельный с горохом (на курином бульоне) 150/200 Зелень (укроп или лук зеленый) 8/10 Плов из птицы 160/200 Компот из свежемороженых ягод 150/180 Хлеб ржаной 40/50	Рассольник ленинградский со сметаной (на мясном бульоне) 150/200 Жаркое по-домашнему (с мясом) 160/200 Компот из сушеных фруктов 150/180 Хлеб ржаной 40 /50 Хлеб пшеничный 20/40
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Салат из белокочанной капусты 40/60 Запеканка морковная с творогом 130/150 Повидло 20/20 Напиток кисломолочный 150/180 Фрукт 110/120	Салат из свеклы 40/60 Омлет натуральный 130/150 Чай с сахаром 150/180 Хлеб пшеничный 50/60 Фрукт 110/120	Салат из моркови 40/60 Ватрушка «Королевская» 150/180 Напиток кисломолочный 150/180 Фрукт 110/120	Салат из картофеля с солеными огурцами 40/60 Тефтели рыбные 160/180 Печенье (вафли) 20/40 Сок 180/180 Хлеб пшеничный 50/60	Рагу из овощей 150/180 Яйцо вареное 40/40 Булочка «Веснушка» 100/120 Кисель из свежемороженых ягод 160/180

ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ (2 неделя)

	Понедельник (день 6)	Вторник (день 7)	Среда (день 8)	Четверг (день 9)	Пятница (день 10)
ЗАВТРАК	Каша гречневая рассыпчатая с маслом и сахаром 150/200 Чай с лимоном 180/180 Печенье (вафли) 20/40	Каша жидкая молочная манная с сахаром и маслом 150/180 Кофейный напиток с молоком 160/180 Бутерброд с сыром 40/10; 50/15	Каша «Дружба» 150/180 Какао с молоком 160/180 Бутерброд с джемом (повидлом) 40/10;50/15	Каша жидкая молочная кукурузная 150/180 Чай с молоком 160/180 Бутерброд сыром 40/10;50/15	Каша вязкая молочная ячневая с сахаром и маслом 150/180 Кофейный напиток с молоком 160/180 Бутерброд с джемом (повидлом) 40/10;50/15
2-ой ЗАВТРАК	Сок 160/160	Напиток кисломолочный 150/150	Сок 160/160	Напиток кисломолочный 150/150	Напиток кисломолочный 150/150
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем (на мясном бульоне) 150/200 Запеканка из отварного мяса с рисом 160/200 Компот из свежемороженных ягод 150/180 Хлеб ржаной 40/50 Хлеб пшеничный 20/40	Суп картофельный с клецками (на курином бульоне) 150/200 Зелень (укроп или лук зеленый) 8/10 Капустная запеканка с курицей 160/200 Компот из сушеных фруктов 150/180 Хлеб ржаной 40 /50	Салат из свежих огурцов 40/60 Борщ со сметаной 150/200 Картофельное пюре 110/130 Печень говяжья по-строгановски 60/80 Компот из сушеных фруктов 150/180 Хлеб ржаной 40/50 Хлеб пшеничный 20/40	Суп картофельный 150/200 Котлета мясная 50/70 Макаронные изделия отварные 110/130 Соус томатный 20/40 Компот из сушеных фруктов 150/180 Хлеб ржаной 40/50	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 150/200 Тефтели мясные 130/170 Соус томатный 30/30 Компот из свежих яблок 150/180 Хлеб ржаной 40/50
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Салат из моркови и яблок 40/60 Суп молочный с макаронными изделиями 150/200 Ватрушка с творогом 100/120 Кофейный напиток с молоком 160/180	Салат из моркови 40/60 Тефтели из трески с творогом 130/150 Чай с сахаром 150/180 Хлеб пшеничный 50/60 Фрукт 110/120	Салат из белокочанной капусты 40/60 Сырники из творога 130/150 Молоко сгущенное 30/30 Напиток кисломолочный 150/180 Фрукт 110/120	Салат из свеклы 40/60 Суфле рыбное 130/150 Кисель из свежемороженных ягод 160/180 Хлеб пшеничный 50/60 Фрукт 110/120	Салат из репчатого лука 40/60 Картофельное пюре 120/150 Пирожок печеный из дрожжевого теста с морковью и яйцом 130/130 Сок 180/180

Утверждено
приказом директора ГБОУ СОШ № 30

г.о.Сызрань

№ 279 от « 27 » 01 2022 г.

_____ Л.И.Тюкова

ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ

структурного подразделения

«Детский сад № 7 ГБОУ СОШ № 30 г.о.Сызрань»