

СОГЛАСОВАНО

с советом родителей

Протокол № 2 от «29» 09 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБОУ СОШ № 5 г. Сызрани

Сорокина М. А. Сорокина

Приказ № 18 от «04» 10 2021 г.



**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
на осенне-зимний период
СП «Детский сад № 29»
ГБОУ СОШ № 5 г. Сызрани**

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД (1 НЕДЕЛЯ)

ЗАВТРАК	Каша «Дружба» молочная 150/200 Чай с сахаром 150/180 Бутерброд с повидлом 30/20 30/20	Каша манная молочная 150/200 Какао с молоком 180/180 Бутерброд с маслом 35/5 35/5	Каша ячневая вязкая с сахаром и маслом 150/200 Кофейный напиток с молоком 180/180 Бутерброд с сыром 20/10 25/15	Суп рисовый молочный 150/200 Какао с молоком 180/180 Бутерброд с маслом 35/5 35/5	Каша вязкая на молоке «Геркулес» 150/200 Кофейный напиток с молоком 180/180 Бутерброд с сыром 20/10 25/15
2-ой ЗАВТРАК	Кефир 100/100 Печенье 20/20	Сок фруктовый или овощной 200/200	Кефир 100/100 Вафля 30/30	Ряженка 100/100 Печенье 10/20	Сок фруктовый или овощной 200/200 Вафля -/30
ОБЕД	Салат из зеленого горошка (кукурузы) с луком репчатым 30/50 Борщ вегетарианский (мелкошинкованный) со сметаной 150/200 Шницель из говядины 60/80 Каша гречневая рассыпчатая 110/130 Соус томатный 10/30 Компот из сухофруктов (кураги) 150/200 Хлеб ржаной 30 /50 пшеничный 20/40	Салат из свеклы 40/50 Рассольник ленинградский (со сметаной) 150/200 Жаркое по-домашнему 130/150 Компот из свежих ягод 150/200 Хлеб ржаной 40/50 Пшеничный 30/40	Винегрет овощной 40/50 Суп картофельный с макаронными изделиями 150/200 Пирог с куриным мясом и свежей капустой 130/150 Компот из свежих плодов 150/200 Хлеб ржаной 40/50	Салат из белокочанной капусты 40/60 Свекольник (Борщ с картофелем) 150/200 Гуляш из говядины 60/80 Картофельное пюре 120/150 Компот из свежих ягод 150/200 Хлеб ржаной 40/50 Пшеничный 20/40	Салат из картофеля с солеными огурцами 40/55 Суп картофельный (с гренками) 150/200 Рулет (мясной) с луком и яйцом 60/80 Свекла, тушенная в сметане 110/130 Компот из сухофруктов (кураги) 150/200 Хлеб ржаной 30/50
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Пудинг из творога (со сгущенным молоком) 150/150 Кофейный напиток с молоком 180/200 Фрукт 95/100	Булочка с присыпкой 130/150 Напиток из плодов шиповника 180/200 Фрукт 95/100	Рыба, тушенная с овощами 130/150 Чай с лимоном 180/200 Хлеб пшеничный 20/40 Фрукт 95/100	Пирожок с яблоком 130/150 Кисель из плодов или ягод свежих 180/200 Фрукт 95/100	Омлет натуральный 130/150 Чай с лимоном 180/200 Хлеб пшеничный 20/30 Фрукт 95/100

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД (2 НЕДЕЛЯ)

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная, вязкая 150/200 Чай с сахаром 180/180 Бутерброд с маслом 35/5 35/5	Каша гречневая молочная жидкая 150/200 Кофейный напиток с молоком 180/180 Бутерброд с сыром 20/10 25/15	Суп молочный с макаронными изделиями 150/200 Какао с молоком 180/180 Бутерброд с маслом 35/5 35/5	Каша пшеничная молочная 150/200 Кофейный напиток с молоком 150/180 Бутерброд с повидлом 30/20 30/20	Каша рисовая вязкая с сахаром 150/200 Какао с молоком 180/180 Бутерброд с сыром 20/10 25/15
2-ой ЗАВТРАК	Сок фруктовый или овощной 200/200 Печенье 10/20	Ряженка 100/100 Вафля 30/30	Сок фруктовый или овощной 200/200	Кефир 100/100 Вафля -/30	Сок фруктовый или овощной 200/200 Печенье 20/20
ОБЕД	Салат овощной с яблоками и свеклой 30/50 Суп с рыбными консервами 150/200 Печень говяжья по-строгановски 60/80 Макароны отварные – 120/150 Компот из сухофруктов (кураги) 150/200 Хлеб пшеничный 20/40 Ржаной 30/50	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками 40/50 Суп картофельный с клецками 150/200 Плов из птицы 140/180 Компот из свежих ягод 150/200 Хлеб ржаной 40/50	Салат из репчатого лука 30/50 Суп картофельный с горохом 150/200 Капуста тушеная с мясом 150/200 Компот из сухофруктов (кураги) 150/200 Хлеб ржаной 40/50 пшеничный 20/40	Салат из моркови 40/50 Суп фасолевый 150/200 Макаронник с мясом (или печенью) 130/150 Компот из свежих ягод 150/200 Хлеб ржаной 40/50 Пшеничный 30/40	Салат из капусты белокочанной и свеклы 30/50 Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной) 150/200 Рагу из овощей 120/150 Биточки из говядины 60/80 Компот из сухофруктов (кураги) 150/200 Хлеб ржаной 30/50 Хлеб пшеничный 20/40
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Ватрушка с творогом 130/150 Какао с молоком 180/200 Фрукт 95/100	Картофельное пюре 120/150 Сельдь с луком репчатым 50/70 Хлеб пшеничный 20/30 Чай с сахаром 150/180 Фрукт 95/100	Картофель отварной в молоке 130/150 Напиток из плодов шиповника 180/200 Фрукт 95/100	Пирожок печеный с капустой 130/150 Кисель из плодов или ягод свежих 180/200 Фрукт 95/100	Запеканка из творога с морковью (со сгущенным молоком) 150/150 Чай с сахаром 180/200 Фрукт 95/100