

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБОУ СОШ №26 г.Сызрани

_____ Т.С.Стягова

«30»08.2021г.

**Примерное десятидневное меню структурного подразделения «Детский сад №52» ГБОУ СОШ №26 г.Сызрани
на осень 2021 года**

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
завтрак									
1. Салат из моркови 2. Каша гречневая рассыпчая, с маслом и сахаром 3. Чай с сахаром 4. Батон с повидлом	. Каша вязкая манная молочная 2. Кофейный напиток с молоком 3. Батон 4. Сыр порционный	1. Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными «Геркулес» 2. Какао с молоком 3. Батон с маслом	1. Пудинг из творога с повидлом 2. Кофейный напиток с молоком 3. Батон 4. Сыр порционный	1. Каша вязкая молочная пшенично-рисовая 2. Какао с молоком 3. Бутерброд с маслом	1. Каша манная на сгущенном молоке 2. Чай с сахаром 3. Батон с повидлом	1. Суп молочный с макаронными изделиями 2. Кофейный напиток с молоком 3. Батон 4. Сыр порционный	1. Каша вязкая молочная пшеничная 3. Кофейный напиток черный 4. Батон с маслом	1. Соус молочный 2. Запеканка из творога 3. Какао напиток с молоком 4. Батон 5. Сыр порционный	1. Каша вязкая пшеничная молочная 2. Кофейный напиток с молоком 3. Бутерброд с маслом
2 завтрак									
1. Кисломолочный продукт	1. Кисломолочный продукт	1. Кисломолочный продукт	1. Кисломолочный продукт 2. Печенье	1. Кисломолочный продукт	1. Кисломолочный продукт	1. Кисломолочный продукт	1. Кисломолочный продукт 2. Вафли	1. Кисломолочный продукт	1. Кисломолочный продукт
Обед									
1. Салат из белокочанной капусты 2. Суп картофельный с макаронными изделиями и яйцом 3. Картофель, запеченный в сметанном соусе	1. Салат из свежих помидоров 2. Щи из свежей капусты с рыбными консервами 3. Макароны отварные 4. Тефтели из говядины	1. Салат из свеклы 2. Суп крестьянский на мясном бульоне 3. Капуста тушеная с биточками из мяса птицы 4. Компот из сухофруктов с витамином «С»	1. Салат из моркови 2. Борщ с капустой свежей на курином и со сметаной 3. Жаркое по домашнему с курицей 5. Напиток из плодов шиповника. Хлеб	1. Салат из свеклы 2. Щи из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной 3. Котлета из говядины 4. Пюре из гороха с соусом красным	1. Овощи свежие 2. Суп гороховый с гречками 3. Овощное рагу из плодов шиповника 5. Хлеб ржаной	1. Салат из белокочанной капусты 2. Свекольник со сметаной на мясном бульоне 3. Ленивые голубцы в соусе сметанно-томатном 4. Компот из	1. Салат из свеклы 2. Щи из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной 3. Биточки рубленые из мяса птицы в соусе томатном с	1. Салат из свежих огурцов 2. Суп картофельный с макаронными изделиями, с мясом птицы 3. Птица в соусе томатном 4. Картофельно	1. Салат из свеклы 2. Борщ из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной 3. Макароны с мясом всметанно-томатном соусе 4. Компот из

4. Компот из сухофруктов с витамином «С» 5. Хлеб ржаной	в соусе сметанно-томатном. 5. Компот из свежих фруктов с витамином «С»/напиток витаминизированный 5. Хлеб ржаной	5. Хлеб ржаной, пшеничный	ржаной, пшеничный	5. Кисель из свежемороженой ягод 6. Хлеб ржаной		сухофруктов с витамином «С» 5. Хлеб ржаной	кашей гречневой рассыпчатой 4. Компот из свежих фруктов/напиток витаминизированный 5. Хлеб ржаной, пшеничный	е пюре 5. Компот из сухофруктов с витамином «С» 5. Хлеб ржаной, пшеничный	свежемороженой ягод 5. Хлеб ржаной, пшеничный
--	--	---------------------------	-------------------	--	--	---	--	--	--

Уплотненный полдник

1. Овощи свежие 2. Запеканка из печени с рисом с соусом красным 2. Хлеб пшеничный 3. Сок 4. Фрукт	1. Суфле рыбное 2. Соус красный основной 3. Хлеб пшеничный 2. Чай с сахаром 5. Фрукт	1. Ватрушка «Лакомка» 2. Чай с лимоном 3. Фрукт	1. Пирожки с мясом и рисом 2. Какао с молоком 3. Фрукт	1. Салат из зеленого горошка 2. Омлет натуральный с маслом 3. Сок 4. Хлеб пшеничный 5. Фрукт	1. Салат витаминный 2. Картофельное пюре, печенье по-строгановски 3. Сок 4. Хлеб пшеничный 5. Фрукт	1. Салат из зеленого горошка 2. Рыба запеченная в омлете 3. Какао с молоком 4. Хлеб пшеничный 5. Фрукт	1. Запеканка из творога с морковью со сметанным соусом 2. Чай с лимоном 3. Фрукт	1. Пирожок печеный с печенью 2. Кофейный напиток с молоком 3. Фрукт	1. Яйцо отварное 2. Пирожок печеный с капустой 3. Сок 4. Фрукт
---	--	---	--	--	---	--	--	---	---

Калорийность всего за день (ккал):

1072,13/1294,91	1258,4/1478,8	1359,09/1676,14	1543,9/1839,9	1536,6/1803,3	1401,52/1696,96	1772,84/2085,12	1502,55/1869,72	1401,8/1657,31	1693,86/1912,18
-----------------	---------------	-----------------	---------------	---------------	-----------------	-----------------	-----------------	----------------	-----------------