

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБОУ СОШ №26 г.Сызрани

_____ Т.С.Стягова

«29»10.2021г.

**Примерное десятидневное меню структурного подразделения «Детский сад №52» ГБОУ СОШ №26 г.Сызрани
на зиму 2021-2022 учебного 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 рассыпчатая 3. Чай с сахаром 4. Батон с повидлом | 1. Каша вязкая пшеничная молочная 2. Кофейный напиток с молоком 3. Батон 4. Сыр порционный | 1. Суп молочный с крупой 2. Какао с молоком 4. Батон с маслом | 1. Запеканка из творога с повидлом 2. Кофейный напиток с молоком 3. Батон 4. Сыр порционный | 1. Каша вязкая молочная пшенично-рисовая 2. Какао с молоком 4. Бутерброд с маслом | 1. Каша пшеничная 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 манная молочная 3. Чай с сахаром 4. Батон с маслом | 1. Пудинг творожный 2. Молочный соус 3. Кофейный напиток с молоком 4. Батон 5. Сыр порционный | 1. Салат из зеленого горошка 2. Омлет натуральный с маслом 3. Какао с молоком 4. 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 белокачанной капусты 2. Рассольник со сметаной 3. Картофель, отварной в молоке 4. Компот из свежемороженой ягод 5. Хлеб ржаной | 1. Салат из свеклы с изюмом 2. Суп картофельный с макаронными изделиями и яйцом 3. Тефтели из говядины в соусе сметанно-томатном с капустой тушеной 4. Компот из сухофруктов с витамином «С» | 1. Салат витаминный 2. Суп картофельный с мясными фрикадельками 3. Плов с курицей 4. Напиток витаминизированный/Компот из свежих фруктов с витамином «С» 5. Хлеб ржаной, пшеничный | 1. Салат из свеклы 2. Щи со свежей капустой на мясном бульоне со сметаной 3. Жаркое по домашнему с курицей 5. Напиток из плодов шиповника 6. Хлеб ржаной | 1. Салат витаминный 2. Борщ на мясном бульоне со сметаной 3. Рулет мясной с луком и яйцом с соусом красным «С» 5. Компот из сухофруктов с витамином «С» 6. Хлеб ржаной, пшеничный | 1. Салат из капусты белокачанной 2. Свекольник со сметаной 3. Овощное рагу, колбаса отварная (сад) 5. Напиток из плодов шиповника 6. Хлеб ржаной | 1. Салат из моркови 2. Щи из свежей капусты со сметаной на мясном бульоне 3. Гуляш мясной с гороховым пюре 5. Компот из сухофруктов с витамином «С» 6. Хлеб ржаной | 1. Салат из капусты белокачанной 2. Суп картофельный на мясном бульоне со сметаной 3. Биточки рубленые из птицы макаронами отварными с соусом сметанно-томатным 4. Компот из свежих фруктов | 1. Салат из моркови с яблоками 2. Борщ из свежей капусты на курином бульоне со сметаной 3. Птица в соусе томатном 4. Картофельное пюре 5. Компот из сухофруктов с витамином «С» 5. Хлеб ржаной, | 1. Салат из свеклы 2. Суп крестьянский на мясном бульоне со сметаной 3. Биточки, рубленые из говядины 4. Каша гречневая рассыпчатая с соусом красным 5. Кисель из свежемороженой ягод 6. Хлеб ржаной, |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|--|--|---|---|---|--|
| | 5. Хлеб ржаной | | | | | | 5. Хлеб ржаной, пшеничный | пшеничный | пшеничный |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | |
| 1.Икра овощная 2.Макаронник с печенью и соусом красным 3.Хлеб пшеничный 4. Сок 5. Фрукт | 1. Суфле рыбное с соусом красным основным 2. Хлеб пшеничный 3. Какао с молоком 4.Фрукт | 1.Пудинг творожный со сметанным соусом 2. Чай с лимоном 3.Фрукт | 1. Винегрет с растительным маслом 2. Яйцо отварное 3.пшеничный 4. Сок 5.Фрукт | 1. Салат из зеленого горошка 2.Омлет натуральный с маслом 3. Булочка домашняя 5.Сок 6. Фрукт | 1. Запеканка картофельная с печенью 2. Соус красный основной 3.Какао с молоком 4. Хлеб пшеничный 5.Фрукт | 1. Тефтели рыбные 2. Салат из отварного картофеля «Полевой» 3. Хлеб пшеничный 4.Сок 5.Фрукт | 1. Запеканка из творога с морковью 2. Соус сметанный сладкий 3.Какао с молоком 4.Фрукт | 1.Каша вязкая рисовая молочная 2.Пирожок печеный с мясом и рисом 3.Чай с лимоном 4.Фрукт | 1. Каша вязкая пшеничная молочная 2.Плюшка новомосковская 3.Сок 4.Фрукт |
| Калорийность всего за день (ккал): | | | | | | | | | |
| 1363,09/1699,82 | 1545,6/1779,5 | 1619,55\1897,75 | 1562,73\1836,80 | 1815,01\2089,2 | 1346,01/1662,66 | 1396,7/1710,15 | 1541,49/1883,86 | 1801,6/2085,99 | 1813,26/2118,24 |