

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБОУ СОШ №26 г.Сызрани

_____ Т.С.Стягова

«26»04.2022г.

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

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
завтрак									
1.Каша манная на сгущенном молоке 2. Кофейный напиток черный 3.Батон с повидлом	1. Каша молочная вязкая пшенно-рисовая 2. Кофейный напиток с молоком 3. Батон 4. Сыр порционный	1. Каша вязкая пшеничная молочная 2. Какао с молоком 3. Батон с маслом	1. Каша вязкая молочная пшеничная 2. Кофейный напиток с молоком 3. Батон 4. Сыр порционный	1. Пудинг творожный со сметанным соусом 2. Какао с молоком 3. Батон с маслом	1.Каша пшеничная на сгущенном молоке 2.Чай с сахаром 3.Батон с повидлом	1. Каша манная вязкая молочная 2. Какао с молоком 3. Батон 4. Сыр порционный	1. Суп молочный с крупой 2.Кофейный напиток черный 3. Батон с маслом	1.Каша молочная п/вязкая рисовая 2. Какао с молоком 3. Батон 4. Сыр порционный	1. Запеканка из творога с морковью 2. Соус сметанный сладкий 3. Кофейный напиток с молоком 4. Батон с маслом
2 завтрак									
1.Кисломолочный продукт 2.Вафли	1.Кисломолочный продукт	1.Кисломолочный продукт	1.Кисломолочный продукт 2.Печенье	1.Кисломолочный продукт	1.Кисломолочный продукт 2.Печенье	1.Кисломолочный продукт	1.Кисломолочный продукт	1.Кисломолочный продукт 2.Вафли	1.Кисломолочный продукт
Обед									
1. Икра овощная 2. Щи из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной 3.Макаронные изделия отварные 4.Компот из сухофруктов с витамином «С» 6. Хлеб ржаной	1. Салат из свежих помидоров 2. Рассольник со сметаной 3. Птица в соусе томатном 4. Каша гречневая рассыпчатая 5. .Компот из свежих фруктов с витамином «С»/ /Напиток витаминизированный сокодержатель (сад) 5. Хлеб ржаной	1.Салат из свежих огурцов 2.Свекольник со сметаной на мясном бульоне 3.Гуляш мясной с гороховым пюре 4. Компот из сухофруктов с витамином «С» 5. Хлеб ржаной,	1. Салат витаминный 2. Борщ из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной 3.Биточки рубленые из мяса птицы с картофельным пюре 4. Кисель из свежемороженой ягоды с витамином «С» 6. Хлеб ржаной	1. Овощи свежие 2. Суп картофельный на мясном бульоне со сметаной 3. Капуста тушеная с мясом 4. Компот из сухофруктов с витамином «С» 5. Хлеб ржаной, пшеничный	1.Салат из белокочанной капусты 2. Суп гороховый с гренками 3.Картофель запеченный в сметанном соусе 4. Напиток из шиповника 5. Хлеб ржаной	1.Салат из свежих огурцов 2.Суп с клецками на курином бульоне 3. Биточки рубленые из мяса птицы 4.Овощное рагу 5. Компот из свежих фруктов/Напиток витаминизированный сокодержатель (сад) 6. Хлеб ржаной	1. Салат из свежих помидоров 2. щи из свежей капусты с рыбными консервами 3. Биточки рубленые из говядины с гороховым пюре и соусом красным 4.Компот из сухофруктов с витамином «С» 5.Хлеб ржаной	1. Салат витаминный 2. Суп крестьянский на мясном бульоне со сметаной 3. Жаркое по домашнему с курицей 4. Компот из свежемороженых ягод 5. Хлеб ржаной, пшеничный	1.Овощи свежие 2. Щи со свежей капустой на мясном бульоне и со сметаной 3.Макаронник с мясом 4.Соус сметано-томатный 5. .Компот из сухофруктов 6. Хлеб ржаной, пшеничный
Уплотненный полдник									
1.Рагу из овощей 2. Хлеб пшеничный 3. Сок 4.Фрукт	1. Рыба запеченная с картофелем по-русски 2. Хлеб пшеничный 3. Чай с сахаром	1. Запеканка картофельная с печенью 2.Соус красный основной 3.Хлеб пшеничный	1. Ватрушка с творогом 2. Яйцо отварное 3. Чай с лимоном 4. Фрукт	1. Салат из зеленого горошка 2. Омлет натуральный 3.Сок 4.Фрукт	1. Пирожки с мясом и рисом 2. Сок 3.Фрукт	1. Рыба тушеная с овощами 2. Чай с сахаром 3. Хлеб пшеничный	1. Суфле из печени с соусом сметано-томатным 2.Сок 3.Хлеб	1.Сырники из творога с джемом 2. Яйцо отварное 3.Чай с лимоном	1.Пирожок с повидлом 2.Кофейный напиток черный 3.Фрукт

	4. Фрукт	4. Сок 5. Фрукт		5.Хлеб пшеничный		4.Фрукт	пшеничный 4.Фрукт	4. Фрукт	
Калорийность всего за день (ккал):									
1175,01/1497	1329,79/1600,79	2477,67/3117,98	1660,55/1988,20	1488,96/1743,19	1408,81/1704	1178,68/1722,84	1455,38/1700,21	1501,41/1828,38	1156,2/1801,61