

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБОУ СОШ № 4 г.о. Сызрань



С.Ю.Титова

Примерное десятидневное меню на ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД 2023 г

| День недели | Завтрак | Завтрак 2 | Обед | Уплотненный полдник |
|-------------|---|--|---|---|
| День 1 | 1.Каша манная на сгущенном молоке 180/200 2.Чай с сахаром 180/200 3.Батон с повидлом 30/18*35/20 | 1.СОК200/200 | 1.Щи с рыбными консервами 150/250 2.Голубцы ленивые в том.смет.соусе 62*20/62*20 3.Макароны отварные 100/110 4.Салат из свеклы 50/60 5.Компот из кураги 180/200 6.Хлеб ржаной 40/45 | 1.Запеканка из творога с морковью 130/150 2.Какао на молоке180/200 3.Яблоко115/120 |
| День 2 | 1.Каша ассорти молочная 180/200 2.Кофейный напиток на молоке180/200 3.Батон с сыром30/14*35/14 | 1.Фрукт 100/120 | 1.Рассольник на мясном бульоне со сметаной 150/10*250/10 2.Бефстроганов из говядины 85/100 3.Каша гречневая рассыпчатая 100/110 4.Помидор свежий порционно 55/60 5.Напиток из плодов шиповника 180/200 6.Хлеб ржаной 40/45 | 1.Суфле из рыбы90/100 2. Салат из свеклы с черносливом100/110 3.Чай с сахаром и лимоном180/200 4.Хлеб пшеничный30/40 |
| День 3 | 1.Каша геркулесовая молочная вязкая180/200 2. Какао на молоке180/200 3.Батон со сливочным маслом 30/5*35/5 | 1.Лимонный напиток 180/200 2.Вафли/печенье 20/25 | 1.Суп-лапша с курицей 150/250 2.Тушеные овощи 120/150 3.Биточка мясная7 5/80 4.Икра из свеклы 50/60 5..Компот из свежих плодов 180/200 6.Хлеб ржаной, пшеничный 30/40*35/45 | 1.Ватрушка с творогом100/110 2. «Снежок» сладкий190/200 3.Морковь тушеная с яблоками110/140 |
| День 4 | 1. Каш пшеничная молочная 180/200 2.Кофейный напиток на молоке180/200 3. Батон с повидлом 30/18*35/20 | 1.Фрукт 100/120 | 1.Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне 150/250 2.Картофельное пюре 160/180 3.Суфле из печени 110/120 3.Огурец свежий порционно 50/60 4.Компот из кураги180/200 5.Хлеб ржаной40/45 | 1.Тефтели рыбные тушеные в соусе 95/100 2.Макароны отварные 100/110 3.Кукуруза сладкая порционно 25/30. 4.Чай с сахаром и лимоном180/200 5.Хлеб пшеничный 30/40 |
| День 5 | 1.Каша гречневая молочная 180/200 2.Какао на молоке 180/200 3.Батон с сыром30/14*35/14 | 1.Сок200/200 | 1.Свекольник на мясном бульоне со сметаной150/10*250/10 2.Котлета мясная75/80 3. Пюре из гороха 110/120 4.Салат из св. помидор и зелени52/58 5.Напиток из плодов шиповника 180/200 6.Хлеб ржаной 40/45 | 1.Омлет натуральный 90/100 2.Винегрет 110/150 3.Чай с сахаром180/200 4.Хлеб пшеничный30/40 |
| День 6 | 1.Каша пшеничная на сгущенном Молоке180/200 2.Чай с сахаром180/200 3.Батон с повидлом 30/18*35*20 | 1.Лимонный напиток180/200 2.Пряник50/55 | 1.Борщ вегетарианский со сметаной 150/10*250/10 2.Макароны отварные110/120 3.Котлета «Сочная» в том.смет.соусе 62*20/62*20 4.Икра свекольная 50/60 5.Компот из сухофруктов180/200 6.Хлеб ржаной, пшеничный 30/40*40/45 | 1.Лакомка из творога120/130 2. «Снежок» сладкий 190/200 3.Морковь тушеная с сахаром 110/120 |

| | | | | |
|----------------|---|---|--|---|
| День 7 | 1. Каша геркулесовая молочная вязкая 180/200 2. Какао на молоке 180/200 3. Батон с сыром 30/14*35*14 | 1. Фрукт 150/150 | 1. Суп крестьянский с курицей 150/250 2. Плов с мясом (говядина) 160/180 3. Огурец свежий порционно 50/60 4. Компот из свежих плодов 180/200 5. Хлеб ржаной 40/45 | 1. Котлета рыбная 80/85 2. Винегрет 120/140 3. Чай с сахаром и лимоном 180/200 4. Хлеб пшеничный 30/40 |
| День 8 | 1. Каша пшеничная молочная 180/200 2. Кофейный напиток на молоке 180/200 3. Батон со сливочном маслом 30/5*35/5 | 1. Сок 200/200 | 1. Щи из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной 150/10*250/10 2. Картофельное пюре 160/180 3. Тефтели из говядины с рисом («ёжики») 75/80 4. Салат из св. помидор и зелени 52/58 5. Напиток из плодов шиповника 180/200 6. Хлеб ржаной, пшеничный 30/40*40/45 | 1. Творожный пудинг с изюмом со сгущенным молоком 120/120*130/20 2. Морковь тушеная с курагой 85/85 3. Морс из свежих ягод 180/200 |
| День 9 | 1. Каша рисовая молочная 180/200 2. Какао на молоке 180/200 3. Батон с повидлом 30/18*35/20 | 1. Лимонный напиток 2. Печенье 20/20 | 1. Борщ на мясном бульоне со сметаной 150/10*250/10 2. Овощное рагу 130/150 3. Шницель мясной 75/80 4. Салат из зеленого горошка и свеклы 70/80 5. Компот из кураги 180/200 6. Хлеб ржаной 40/45 | 1. Рыба под омлетом 120/125 2. Салат из картофеля с солеными огурцами 115/125 3. Чай с сахаром и лимоном 180/200 4. Хлеб пшеничный 30/40 |
| День 10 | 1. Каша ассорти молочная 180/200 2. Кофейный напиток на молоке 180/200 3. Батон с сыром 30/14*35/14 | 1. Сок 200/200 | 1. Суп картофельный с зеленым горошком на мясном бульоне 150/250 2. Биточка мясная 75/80 3. Капуста тушеная 110/130 4. Помидор свежий порционн о 53/57 5. Компот из свежих плодов 180/200 6. Хлеб ржаной, пшеничный 30/40*40/45 | 1. Суп молочный вермишелевый 180/250 2. Какао на молоке 180/200 3. Булочка с изюмом 50/55 |