

«УТВЕРЖДАЮ»  
 Директор ГБОУ СОШ № 4 г.о. Сызрань  
 С.Ю.Титова

**Примерное десятидневное меню на ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД 2023 -2024 г**

День недели	Завтрак	Завтрак 2	Обед	Уплотненный полдник
День 1	1.Каша манная на сгущенном молоке 180/200 2Чай с сахаром 180/200 3 Батон с повидлом 30/18*35/20	1.СОК200/200 2.Пряник 50*50	1. Суп-лапша с яйцом 150/250 2.Овощное рагу 120/140 3.Палочки с крупой в том.соусе 62*20/62*20 4.Кукуруза сладкая порционно 20/25 5.Компот из сухофруктов180/200 6. Хлеб пшеничный 40/45*30/35	1.Сочни с творогом 90*100 2.Кофейный напиток на молоке 180*200 3.Салат из свежей моркови 60*70
День 2	1.Каша пшеничная молочная 180/200 2.Кофейный напиток на молоке180/200 3.Батон с сыром30/10*35/10	1Фрукт 100/110	1.Суп с курицей и зеленым горошком 150*250 2.Биточка мясная 70*80 3. Каша гречневая рассыпчатая 110/120 4.Икра кабачковая 25/30 5.Напиток из плодов шиповника 180/200 6.Хлеб пшеничный 40/45	1.Рыба по-польски 100/110 2.Салат из свежей капусты 70/80 3.Чай с сахаром и лимоном 180/200 4.Хлеб ржаной 30/40
День 3	1.Каша рисовая молочная 180/200 2.Какао на молоке180/200 3.Батон 30/35 30/5*35/5	1.Лимонный напиток 180/200 2.Печенье 20*20	1.Щи на мясном бульоне со сметаной 150*10/250 *10 2.Картофельная запеканка с курицей 180/200 3.Сельдь филе 15/15 4.Компот из свежих плодов 180/200 5.Хлеб пшеничный 40/45	1.Омлет натуральный 90/100 2. Салат «Радуга» 100/110 3.Чай с сахаром 180/200 4.Хлеб ржаной 30*35
День 4	1. Каша ассорти молочная 180/200 2.Кофейный напиток на молоке180/200 3. Батон с повидлом 30/20*35/20	1 «Снежок» 1870/180 2.Вафли 20*20	1.Свекольник на мясном бульоне со сметаной150/250 2.Плов из говядины 190/200 3.Икра из моркови 60/70 4.Компот из сухофруктов 180/200 5.Хлеб пшеничный 40/45	1.Тефтели рыбные в томатном соусе 90//100 2.Макароны отварные 100/110 3.Чай с сахаром 180/200 4.Хлеб ржаной 30*35
День 5	1.Каша геркулесовая молочная вязкая 180/200 2.Какао на молоке 180/200 3.Батон с сыром30/14*35/14	1.Фрукт 100/120	1.Суп картофельный с клецками на мясном бульоне 150*250 2 «Ежики» мясные в том.смет.соусе 90/100 3 Картофельное пюре 160/180 4.Салат из лука 15/20 5.Напиток из плодов шиповника 180/200 6.Хлеб пшеничный 40/45	1.Чизкейк творожный со сгущенным молоком 100*20/110*20 2.Салат из свежей моркови 60/70 3 Чай с сахаром и лимоном 180/200
День 6	1.Каша пшеничная на сгущенном молоке180/200 2.Чай с сахаром180/200 3.Батон с повидлом 30/18*35*20	1.Сок 180/200 2.Печенье 20*20	1.Суп с рыбными консервами 150*250 2.Пирожок с картошкой 100*110 3.Икра свекольная 50/60 4.Компот из сухофруктов180/200 5.Хлеб пшеничный 40/45	1.Лакомка из творога 120/130 2.Какао на молоке 180/200 3.Салат из свежей моркови и яблок 75/85
День 7	1. Каша кукурузная молочная 180/200 2.Кофейный напиток на молоке 180/200 3.Батон с сыром 30/14*35*14	1.Фрукт 140/150	1.Борщ на мясном бульоне со сметаной 150/250 2.Рисовая запеканка с мясом 190/200 3.Салат из свежей капусты 60/70 4 Напиток из плодов шиповника 180/200 5.Хлеб пшеничный 40/45	1.Рыбная зраза с яйцом 90/95 2.Салат из картофеля с солеными огурцами 100/110 3 Чай с сахаром и лимоном 180/200 4.Хлеб ржаной 30/40

<b>День 8</b>	1.Каша рисовая молочная 180/200 2.Какао на молоке 180/200 3.Батон 30/35	1.Лимонный напиток 2.Печенье	1.Суп крестьянский с курицей 150*250 2.Шницель мясной 80/90 3.Салат «Чипполино» 30/35 4.Тушеная капуста 150/160 5.Морс из свежих плодов 180/200 6.Хлеб пшеничный 40/45	1.Ленивая ватрушка 120/130 2.Салат из свежей моркови 75/85 3. Кофейный напиток на молоке 180/200
<b>День 9</b>	1.Каша пшеничная молочная 180/200 2.Кофейный напиток на молоке 180/200 3.Батон 30/35	1.Фрукт 150/150	1.Суп картофельный на мясном бульоне 150/250 2.Бефстроганов из мяса в том.смет.соусе 110/120 3.Гороховое пюре 100/110 4.5Сельдь филе порционно 15/20 5.Напиток из плодов шиповника 180/200 6.Хлеб пшеничный 40/45	1.Рыба под омлетом 130/140 2.Винегрет 110/120 3.Чай с сахаром 180/200 4.Хлеб ржаной 30/40
<b>День 10</b>	1.Каша ассорти молочная 180/200 2.Какао на молоке 180/200 3.Батон с сыром 30/14*35/14	1.«СНЕЖОК» 170/180 2.Пряник 50*50	1.Рассольник на мясном бульоне со сметаной 150/10*250/10 2.Картофельное пюре 160/180 3.Суфле из печени 120/130 4. Салат из свеклы с черносливом 60/50 5.Компот из свежих плодов 180/200 6.Хлеб пшеничный 40/45	1.Суп молочный вермишелевый 180/250 2.Чай с лимоном 180/200 3 Пирожок с яблоком 80/90