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

Примерное десятидневное меню на ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД 2026 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.СОК 150/150	1.Щи с рыбными консервами 150/250 2.Тефтели мясные в том.соусе 90*20/90*20 3.Макароны отварные 100/110 4.Икра кабачковая 55/60 5.Компот из с/фруктов 180/200 6 Хлеб пшеничный 40/45	1.Пудинг из творога 130/150 2.Какао на молоке180/200 3.Морковь тушеная с сахаром 110/150
День 2	l.Каша ассорти молочная 180/200 2.Кофейный напиток на молоке180/200 3.Батон с сыром30/14*35/14	1Фруктовый салат 100/120	l.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 пшеничный 40/45	1.Рыба по-польски 110/120 2.Салат из свеклы 100/110 3.Чай с сахаром и лимоном180/200 4.Хлеб ржаной 30/40
День 3	1.Каша геркулесовая молочная вязкая180/200 2. Какао на молоке180/200 3.Батон 30*35	1.Лимонный напиток 160/180 2.Печенье 20/25	1.Суп-лапша с курицей 150/250 2.Тушеные овощи 120/150 3.Биточка мясная7 5/80 4.Огурец свежий порционно 30/40 5.Компот из свежих плодов 180/200 6.Хлеб пшеничный 40/45	1.Ватрушка с творогом100/110 2.«Снежок» сладкий190/200 3.Морковь тушеная с яблоком 110/140
День 4	1.Каша пшеничная молочная 180/200 2.Кофейный напиток на молоке180/200 3. Батон с повидлом 30/18*35/20	1.Фруктовый салат 100/120	1.Суп картофельный с бобовыми на мясн. бульоне 150/250 2.Жаркое из картофеля 150/160 3.Суфле из печени 110/120 3.Сельдь филе порционно 15/20 4.Компот из с/фруктов 180/200 5.Хлеб пшеничный 40/45	1.Тефтели рыбные тушеные в соусе 95/100 2.Макароны отварные 100/110 3.Кукуруза сладкая порционно25/30. 4.Чай с сахаром и лимоном180/200 5.Хлеб ржаной 30/40
День 5	l.Каша рисовая молочная 180/200 2.Какао на молоке 180/200 3.Батон с сыром 30/14*35/14	1.Сок 150/150	1.Свекольник на мясн. бульоне со сметаной 150/10*250/10 2.Котлета мясная75/80 3. Пюре из гороха 110/120 4.Салат из св. помидор и зелени 52/58 5.Напиток из плодов шиповника 180/200 6.Хлеб пшеничный 40/45	1.Омлет натуральный 90/100 2.Винегрет 110/150 3 Чай с сахаром180/200 4.Хлеб ржаной 30/40
День 6	1.Каша пшенная на сгущенном молоке180/200 2.Чай с сахаром180/200 3.Батон с повидлом 30/18*35*20	1.Лимонный напиток160/180 2.Печенье 20/20	l.Борщ вегетарианский со сметаной 150/10*250/10 2.Пирог с капустой и яйцом 100/120 3.Икра овощная 50/60 4.Компот из сухофруктов180/200 5.Хлеб пшеничный 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 вязкая180/200 2.Какао на молоке180/200 3.Батон с сыром30/14*35*14	1.Фруктовый салат 100/120	1.Суп крестьянский с курицей150/250 2.Плов с мясом (говядина)160/180 3.Огурец свежий порционно 50/60 4 Компот из свежих плодов180/200 5.Хлеб пшеничный 40/45	1.Котлета рыбная 80/85 2.Салат «Радуга» 120/140 3 Чай с сахаром и лимоном 180/200 4.Хлеб ржаной 30/40

День 8	l.Каша пшеничная молочная180/200 2.Кофейный напиток на молоке180/200 3.Батон 30*35	1.Сок 150/150	l.Щи из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной 150/10*250/10 2.Каша гречневая рассыпчатая 120/130 3. «Ежики» мясные в том.сметанном соусе 95*20/100*20 4.Салат из свеж. помидор и зелени 52/58 5.Напиток из плодов шиповника 180/200 6.Хлеб пшеничный 40/45	1.Чизкейк творожный 125*135 2.Морковь тушеная с яблоком 70/80 3.Морс из свежих плодов180/200
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 160/180 2.Печенье 20/20	1.Борщ на мясном бульоне со сметаной 150/10*250/10 2.Макаронник с мясом птицы 180/200 4.Салат из свеклы 60/65 5.Компот из сухофруктов180/200 6.Хлеб пшеничный 40/45	l. Рыба под омлетом 120/125 2.Салат из картофеля с солеными огурцами115/125 3.Чай с сахаром 180/200 4.Хлеб ржаной 30/40
День 10	1.Каша ассорти молочная180/200 2.Кофейный напиток на молоке180/200 3.Батон с сыром 30/14*35/14	I.Сок 150/150	1.Суп картофельный с зеленым горошком на мясном бульоне 150/250 2.Жаркое по-домашнему 180/200 4.Помидор свежий порционно 50/55 5.Компот из свежих плодов 180/200 6.Хлеб пшеничный 40/45	1.Суп молочный вермишелевый 180/250 2.Чай с сахаром и лимоном 180/200 3 Пирожок с повидлом 90/100