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

Примерное десятидневное меню на ЛЕТНИЙ 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.Пирожок с картофелем 120/130 3.Салат из свеклы 50/60 4.Компот из сухофруктов180/200 5 Хлеб пшеничный 40/45	1.Чизкейк творожный 110*120 2.Какао на молоке180/200 3.Печенье 20/20
День 2	l.Каша ассорти молочная 180/200 2.Кофейный напиток на молоке180/200 3.Батон с сыром30/15*35/15	1Фруктовый салат 100/110	l.Рассольник ленинградский на мясном бульоне со сметаной 150/10*250/10 2.Гуляш мясной 70/80 3.Каша гречневая рассыпчатая 100/110 4.Помидор свежий порционно 50/55 5.Напиток из плодов шиповника 180/200 6.Хлеб пшеничный 40/45	1.Рыба по-польски 110/120 2. Салат « Радуга» 80/90 3.Чай с сахаром и лимоном180/200 4.Хлеб ржаной30/40
День 3	1.Каша геркулесовая молочная вязкая180/200 2. Какао на молоке180/200 3.Батон с маслом 30/5*35/5	1. «Снежок» сладкий 150/150	1.Суп-лапша с курицей 150/250 2.Тушеные овощи 120/130 3.Биточка мясная 70/75 4.Сельдь филе порционно 20/25 5.Компот из свежих плодов 180/200 6.Хлеб пшеничный 40/45	1.Ватрушка с творогом 100/110 2. Лимонный напиток 180/190 3.Морковь свежая с яблоком 110/140
День 4	1. Каша рисовая молочная 180/200 2.Кофейный напиток на молоке180/200 3. Батон с повидлом 30/18*35/20	1.Фруктовый салат 100/110	1.Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне 150/250 2.Жаркое из картофеля 150/160 3.Суфле из печени 110/120 4..Огурец свежий порционно 50/60 5.Компот из сухофруктов180/200 6.Хлеб пшеничный 40/45	1.Рыбный шницель 110/120 2.Икра овощная свекольная 50/60 3.Чай с сахаром и лимоном180/200 4.Хлеб ржаной 30/40
День 5	l.Каша пшеничная молочная 180/200 2.Какао на молоке 180/200 3.Батон с сыром30/15*35/15	1.Морс из свежих плодов 160/180 2.Печенье 20/20	1.Свекольник на мясном бульоне со сметаной150/10*250/10 2.Зраза манная с мясом 130/140 3.Салат из св. помидор и зелени 52/58 4.Напиток из плодов шиповника 180/200 5.Хлеб пшеничный 40/45	1.Омлет натуральный 90/100 2.Салат «Полевой» 80/90 3 Лимонный напиток 160/180 4.Хлеб ржаной30/40
День 6	1.Каша пшенная на сгущенном молоке180/200 2.Чай с сахаром180/200 3.Батон с повидлом 30/18*35*20	1.Лимонный напиток180/200 2.Пряник50/50	l.Борщ вегетарианский со сметаной 150/10*250/10 2.Макароны отварные с томатным подливом 110*20/120*20 3.Тефтели мясные в томатном соусе 100/20*100/20 4.Икра овощная морковная 50/60 5.Компот из сухофруктов180/200 6.Хлеб пшеничный 40/45	1.Пудинг творожный 120/130 2.Чай сладкий 180/200 3.Морковь свежая с сахаром 110/120

День 7	1. Каша геркулесовая молочная вязкая180/200 2.Какао на молоке180/200 3.Батон с сыром30/15*35*15	1.Фруктовый салат 100/110	1.Суп куриный с клецками 150/250 2.Плов с мясом 170/180 3.Огурец свежий порционно 50/60 4 Компот из свежих плодов180/200 5.Хлеб пшеничный 40/45	1.Зраза рыбная с морковью 110/120 2.Винегрет 120/140 З Чай с сахаром и лимоном 180/200 4.Хлеб ржаной 30/40
День 8	l.Каша манная молочная180/200 2.Кофейный напиток на молоке180/200 3.Батон с маслом 30/5*35/5	1.Компот из сухофруктов 160/180 2.Печенье15/20	l.Щи из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной 150/10*250/10 2.Рисовая запеканка с мясом 180/200 3.Салат из св. помидор и зелени 52/58 4.Напиток из плодов шиповника 180/200 5.Хлеб пшеничный 40/45	1.Ленивая ватрушка с творогом 130/140 2.Морковь свежая с яблоком 85/85 З. Чай с сахаром 180/200
День 9	1 Каша пшеничная молочная 180/200 2.Какао на молоке 180/200 3.Батон с повидлом 30/18*35/18	1 «Снежок» 150*150	1.Борщ на мясном бульоне со сметаной150/10*250/10 2.Макаронник с мясом птицы 180/200 3.Салат из свежей капусты и моркови 70/80 4.Компот из сухофруктов 180/200 5.Хлеб пшеничный 40/45	l.Рыба под омлетом 120/130 2.Салат из картофеля с солеными огурцами115/125 З.Чай с сахаром и лимоном180/200 4.Хлеб ржаной 30/40
День 10	1 Каша ассорти молочная180/200 2.Кофейный напиток на молоке180/200 3.Батон с сыром30/15*35/15	I.Сок 150/ 150	1.Суп картофельный с горохом на мясном бульоне 150/250 2.Жаркое по-домашнему 180/190 3.Помидор свежий порционно 53/57 4.Компот из свежих плодов 180/200 5.Хлеб пшеничный 40/45	1.Суп молочный вермишелевый 180/250 2.Чай с сахаром 180/200 З Булочка домашняя 50/55