

Утверждаю:

Директор ГБОУ СОШ

С.Михайло-Овсянка

Н.Н.Пересыпкина

Пересыпкина

«*11*» *ноября* 20*21* г.



ПРИМЕРНОЕ 10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

Для детей от 3 до 7 лет

ГБОУ СОШ с.Михайло-Овсянка

Структурное подразделение

Детский сад №14 «Колосок»

МЕНЮ

Сад 10,5 часов

Первый день	Второй день	Третий день	Четвертый день	Пятый день	Шестой день	Седьмой день	Восьмой день	Девятый день	Десятый день
ЗАВТРАК									
Омлет натуральный 130	Каша ячневая вязкая 200	Творожно-яблочный пудинг со сметанным соусом 135/15	Каша пшенная вязкая 200	Суп вермишелевый молочный 250	Макароны отварные 110	Каша геркулесовая вязкая 200	Каша рисовая вязкая 200	Каша манная вязкая 200	Каша пшеничная вязкая 200
Горошек зеленый отварной 26	Молоко кипяченое 180	Какао с молоком 180	Какао с молоком 180	Молоко кипяченое 180	Икра кабачковая консервированная 40	Молоко кипяченое 180	Молоко кипяченое 180	Какао с молоком 180	Молоко кипяченое 180
Кофейный напиток 180	Хлеб пшеничный 20	Батон с маслом 40/8	Хлеб пшеничный 30	Хлеб пшеничный 40	Какао с молоком 180	Хлеб пшеничный 30	Хлеб пшеничный 30	Хлеб пшеничный 40	Хлеб пшеничный 40
Батон с маслом 40/8					Батон с маслом 40/8				
II ЗАВТРАК									
Яблоко 132	Йогурт 100	Сок яблочный 100	Йогурт 100	Груша 153	Сок яблочный 100	Йогурт 100	Сок яблочный 100	Йогурт 100	Яблоко 150
ОБЕД									
Суп картофельный на курином бульоне. 250/11	Рассольник на мясо/костном бульоне со сметаной 250/13/6	Суп овощной на мясо/костном бульоне со сметаной 250/13/6	Суп с зеленым горошком на мясном бульоне со сметаной 250/13/6	Свекльник на мясо/костном бульоне со сметаной 250/13/7	Салат из соленых огурцов с луком 45	Суп с клецками на мясо/костном бульоне со сметаной 250/9/6	Борщ на мясо/костном бульоне со сметаной 250/13/7	Суп яичными хлопьями на мясо/костном бульоне со сметаной 250/13/6	Щи на мясо/костном бульоне со сметаной 250/13/6
АЗУ куриное 70	Котлеты, биточки, шницели мясные 70	Тефтели куриные с рисом 120	Суфле из куриного мяса с рисом 170	Картофель, тушеный с мясом 190/35	Суп гороховый на курином бульоне 250/11	Овощное рагу с мясом 190/30	Котлеты, биточки, шницели мясные 70	Ленивые голубцы с мясом 170	Гуляш мясной 70/35
Каша гречневая рассыпчатая 95	Гороховое пюре 120	Соус красный 30	Помидор свежий 45	Огурец свежий 45	Плов с курами 170/30	Помидор свежий 45	Картофельное пюре 120	Соус красный 30	Макароны отварные 110
Компот из плодов шиповника 180	Помидор свежий 45	Огурец свежий 45	Компот из клюквы 180	Сок яблочный 180	Компот из плодов шиповника 180	Сок яблочный 180	Огурец свежий 45	Помидор свежий 45	Помидор свежий 45
Хлеб ржаной 50	Сок яблочный 180	Компот из сухофруктов 180	Хлеб ржаной 50	Хлеб ржаной 50	Хлеб пшеничный 20	Хлеб ржаной 50	Компот из сухофруктов 180	Кисель плодово-ягодный 180	Сок яблочный 180
Хлеб пшеничный 20	Хлеб ржаной 50	Хлеб ржаной 50	Хлеб пшеничный 20	Хлеб пшеничный 20	Хлеб ржаной 50		Хлеб ржаной 50	Хлеб ржаной 50	Хлеб ржаной 50
		Хлеб пшеничный 20					Хлеб пшеничный 20	Хлеб пшеничный 20	Хлеб пшеничный 20
ПОЛДНИК									
Плюшка с сахаром 55	Батон с сыром 30/30	Пряники 50	Ватрушка с повидлом 70	Печенье 30	Кренделек с сахаром 55	Батон с сыром 30/30	Пряники 50	Домашняя булочка 50	Вафли 25
Молоко кипяченое 180	Какао с молоком 180	Ряженка 200	Молоко кипяченое 180	Чай сладкий 180/15	Молоко кипяченое 180	Какао с молоком 180	Ряженка 180	Молоко кипяченое 180	Чай сладкий 180/15