

Утверждаю
Директор: _____ /З.А.Степанова/
С _____ по _____
« ____ » _____ 2022 г.

**Примерное десятидневное меню СП д/с «Теремок» ГБОУ СОШ «ОЦ»
им.Героя Советского Союза П.В. Бочкарёва с. Старая Шентала.**

1 день

	от 1,5 года -3х лет	3х лет до 7 лет
Завтрак		
Каша геркулесовая	180 г.	180 г.
Хлеб	30 г.	30г.
Чай витам.	180 г.	180 г.
Обед		
Суп крестьянский	200 г.	200 г.
Гороховое пюре	180 г.	180 г.
Сосиска отварная	60 г.	60 г.
Хлеб	50 г.	50 г.
Компот из сухофр.	180 г.	180 г.
Полдник		
Плюшка	75 г.	75 г.
Коф. напиток	180 г.	180 г.
Яблоко	100 г.	100 г.

2 день

Завтрак		
Каша рисовая с масл.	180г.	180г.
Хлеб	30 г.	30 г.
Коф. нап.	180 г.	180 г.
Обед		
Суп-пюре гречневый	200 г.	200г.
Картофельное пюре	150 г	180 г.
Рыба туш. с овощ.	80 г.	80 г.
Хлеб	50 г.	50 г.
Компот из сухофр.	180 г.	180 г
Полдник		
Капуста туш.	180г.	180 г.
Компот из сухофр.	180 г.	180 г.
Мандарин	100 г.	100 г.

3 день

Завтрак

Каша пшеничная	180 г.	180 г.
Хлеб	30г.	30г.
Чай	180 г.	180 г.

Обед

Суп вермишелевый	200 г.	200 г.
Рагу из овощей с мясом	180 г.	180 г.
Хлеб	50 г.	50 г.
Компот из сухофр.	180 г.	180 г.

Полдник

Рис отв. с маслом	180 г.	200 г.
Чай	180 г.	180 г.
Хлеб	30 г	30 г.

5 день

Завтрак

Каша гречневая молочная	180 г.	180 г
Чай сладкий	180 г.	180 г.
Хлеб	30 г.	30 г.

Обед

Рассольник	200 г.	200 г
Рис отварной	180 г.	180 г.
Тефтеля (котлета)	70 г.	70 г.
Хлеб	50 г.	50 г.
Компот из св. яблок	180 г.	180 г.

Полдник

Макароны отв.	180 г.	180 г
Сок	180 г.	180 г.
Хлеб	30 г.	30 г.

4 день

Завтрак

Каша пшённая молочная с масл.	180 г.	180г.
Хлеб	30	30
Чай сладкий	180 г.	180 г.

Обед

Борщ с кап.	200 г.	200 г.
Плов	180 г.	180 г.
Хлеб	50 г.	50 г.
Компот из сухофр.	180 г.	180 г.

Полдник

Картофельное пюре .	180 г.	180 г.
---------------------	--------	--------

Кисель	180 г.	180 г.
Апельсин	100 г.	100 г.

6 день

Завтрак

Каша гречневая рассыпчатая	180 г.	180 г.
Хлеб	30 г.	30 г.
Чай сладкий	180 г.	180 г.

Обед

Суп с рыбными консервами	200 г.	200 г.
Макаронные отварные	180 г.	180 г.
Сосиска отварная	60 г.	60 г.
Хлеб	50 г.	50 г.
Компот из сухофр.	180 г.	180 г.

Полдник

Капуста тушёная	180 г.	180 г.
Кофейный напиток на молоке	180 г.	180 г.
Яблоко	100 г.	100 г.

7 день

Завтрак

Каша «Дружба»	180 г.	180 г.
Хлеб	30 г.	30 г.
Чай витаминный	180 г.	180 г.

Обед

Суп- пюре горох.	200 г.	200 г.
Перловка отв.	180 г.	180 г.
Гуляш мясной	60 г.	60 г.
Хлеб	50 г.	50 г.
Компот из сухофр.	180 г.	180 г.

Полдник

Геркулесовая каша	180 г.	180 г.
Сок	180 г.	180 г.
Хлеб	30 г.	30 г.

8 день

Завтрак

Каша манная с масл.	180 г.	180 г.
Хлеб	30 г.	30 г.
Чай сладкий	180 г.	180 г.

Обед

Щи из св. капусты	200 г.	200 г.
Ризотто	180 г.	180 г.
Хлеб	50 г.	50 г.
Компот из св. яблок	180 г.	180 г.
Полдни		
Ленивые голубцы	180 г.	180 г.
Ряженка	180 г.	180 г.
Хлеб	30 г.	30 г.

9 день

Завтрак

Каша ячневая	180 г.	180 г.
Хлеб	30 г.	30 г.
Чай сладкий	180 г.	180 г.

Обед

Суп Харчо	200 г.	200 г.
Жаркое по-домашнему	180 г.	180 г.
Хлеб	50 г.	50 г.
Компот из сухофр.	180 г.	180 г.

Полдник

Каша рисовая	180 г.	180 г.
Компот из сух.	180 г.	180 г.
Банан	100 г.	100 г.
Хлеб	30 г.	30 г.

10 день

Завтрак

Суп молочный с макарон. изд.	180 г.	180 г.
Хлеб	30 г.	30 г.
Чай сладкий	180 г.	180 г.

Обед

Суп картофельный	200 г.	200 г.
Ленивые голубцы	180 г.	180 г.
Хлеб	50 г.	30 г.
Чай с молоком	180 г.	180 г.

Полдник

Гречка отв.	180 г.	180 г.
Сок	180 г.	180 г.
Хлеб	30 г.	30 г.

